Vol: V. No. 5.

മരുന്നും ശസ്ത്രക്രിയയും കൂടാതെ രോഗനിവാരണത്തിനും
ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ

ഏകമാസിക.

ആരോഗ്യം.



വിഷയവിവരം	പുറം.

"ആരോഗ്യം" ആഫീസ്,

തിരുവല്ലാ.

(വരിസംഖ്യ ൨ ക. മുൻകൂർ)

൧൦൪- ധനു.

നവജീവൻ.

ഒരു സ്വതന്ത്രമലയാളമാസിക.

പത്രാധിപർ,

സ്വാമി ശ്രീനാരായണതീർത്ഥർ.

മതം, സാഹിത്യം, സമുദായം എന്നീവിഷയങ്ങളെപ്പററി നിഷ്പക്ഷം പ്രതിപാദിക്കുന്ന പ്രൌഢലേഖനങ്ങൾക്കു പുറമേ, വേദങ്ങൾ, ഗീത, ഉപനിഷത്ത്, ബൈബിൾ ബുദ്ധമതഗ്രന്ഥങ്ങൾ മുതലായവകളിൽനിന്നും വിശിഷ്ടതത്വങ്ങളെ ഉദ്ധരിച്ചെഴുതുന്ന പ്രസിദ്ധ ലേഖകന്മാരുടെ നല്ലനല്ല ലേഖനങ്ങൾ എല്ലാ ലക്കങ്ങളിലും ഉണ്ടായിരിക്കും.

വരിസംഖ്യ ആറുമാസത്തേക്ക് ൧൳ ഉറുപ്പികയും, ഒരു കൊല്ലത്തേക്ക് മുൻപേർ ൨-കയും ആകുന്നു.

വരിസംഖ്യ എപ്പോഴും മുൻക്കൂർ.

ഒററപ്രതിക്ക് ൪. ണ.

മാനേജർ, നവജീവൻ,
ആനന്ദാശ്രമം—ചങ്ങനാശ്ശേരി.

ക്രൈസ്തവമഹിളാമണി.

ക്രൈസ്തവസ്ത്രീകൾ അവശ്യം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ഭക്തിസാവർദ്ധകങ്ങളായ വേദകഥകൾ, അനുകരണീയങ്ങളായ ജീവിതകഥകൾ, സുമധുരകീർത്തനങ്ങൾ, പാചകവിധി, ഭാര്യാധർമ്മം, ഭർത്തൃധർമ്മം മുതലായവിഷയങ്ങളെപ്പററിപ്രതിപാദിക്കുന്നതും പലബ്ലോക്കുകളാൽ പരിലസിക്കുന്നതുംആയ മലയാളത്തിലെ

ഏകസ്ത്രീജനമാസിക

വരിസംഖ്യ പ്രതിവർഷം മുൻക്കൂർ ൨ രൂപാമാത്രം.

ഉടനെ അപേക്ഷിക്കുക:—

ഉടമസ്ഥൻ,
"ക്രൈസ്തവമഹിളാമണി"—തിരുവല്ലാ.



പുസ്തകം ൫. } ൧൧൦൪ ധനു { ലക്കം ൫

ഉപവേശസ്നാനവും മററും.

(ടി. വി. രയരപ്പക്കുറുപ്പ് ബി. ഏ, എൽ. ടി.)

"ആരോഗ്യം" മാസികയുടെ നാലാംപുസ്തകം ൧൨-ാം ലക്കത്തിൽ ശ്രീമാൻ കേ. ആർ. വാര്യർ അവർകൾ എഴുതിയ മറുപടി വായിച്ചു. അതിനു ഇതേവരെ ഒരു പ്രത്യുത്തരം അയപ്പാൻ തരമാവാതെവന്നതിൽ നിർവ്യാജം വ്യസനിക്കുന്നു. "ആരോഗ്യം" മാസിക കിട്ടിയാൽ ഞാൻ അതു് ഉടനടിപൊളിച്ചു വായിക്കാറുണ്ടു്; ഞാൻ അതിനേ തൃണവൽഗണിച്ചു് ഒരു മൂലയിൽ ഇടുന്നപതിവില്ല. അതുകൊണ്ടു് മി. വാര്യരുടെ ലേഖം മാസിക കൈപ്പററിയ ഉടനേതന്നെ കണ്ടിരുന്നു. എന്നാൽ ഇതുവരെ മറുപടി അയയ്ക്കാതിരുന്നതിനു കൃത്യാന്തരവ്യഗ്രത ഒരു മുഖ്യകാരണമായിരുന്നുവെങ്കിലും അതിനേക്കാൾ ഗൗരവമേറിയ കാരണങ്ങൾ ഇല്ലാതിരുന്നിട്ടില്ല. അവയിൽ പ്രധാനമായ കാരണം എൻെറ ഈ പ്രത്യുത്തരത്തിൽ നിന്നുതന്നേ വിശദമാകുന്നതുകൊണ്ടു്, അതു് ഇവിടെ എടുത്തു വിവരിക്കുന്നില്ല. എനിക്കു് എന്തെങ്കിലും ഒരു സമാധാനം എഴുതി മാന്യവായനക്കാരെ തെററിദ്ധരിപ്പിക്കേണമെന്നോ എൻെറ അഭിപ്രായം തെ

റായാലും ശരിയാണെന്നു സ്ഥാപിക്കേണമെന്നോ ഉള്ള ആഗ്രഹം ലവലേശം ഇല്ല. അങ്ങിനെ ഒരു അഭിനിവേശം ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിൽ, മി. വാര്യരുടെ വാദങ്ങളെ, ഞാൻ മിഥുനംലക്കം 'ആരോഗ്യ'ത്തിൽ എടുത്തുകാണിച്ച യുക്തികളെ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചും മററു പ്രകാരത്തിലും, ഖണ്ഡിക്കുന്നതായിരുന്നു. എന്നാൽ അതിനു തുനിയാതിരുന്നിട്ടുള്ളതു്, എൻെറ അഭിപ്രായങ്ങൾ ശരിയായാലും തെററായാലും വേണ്ടതില്ല; സത്യം വെളിപ്പെടുത്തേണം എന്നുള്ള ഏകോദ്ദേശ്യത്തിന്മേൽ മാത്രമാണു്. എൻെറ ഈ ഉപന്യാസത്തിൻെറ ഉദ്ദേശ്യം മി. വാര്യരെ ഖണ്ഡിപ്പാനോ ആക്ഷേപിക്കാനോ അല്ലതന്നേ. എനിക്കു് ഗ്രഹിപ്പാൻ സാധിച്ചിട്ടുള്ള ചില സംഗതികളെ മാന്യവായനക്കാരുടെ അറിവിനുവേണ്ടി ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കേണമെന്നേ വിചാരിക്കുന്നുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു് ഇനി അതിലേയ്ക്കു പ്രവേശിക്കാം.

"തെററാക്കും വന്നുപോകും കവികുലവരനാം കാളിദാസന്നുപോലും പററാറില്ലെന്നുമില്ലെന്നതി"ൽ എനിക്കു പൂർണ്ണവിശ്വാസം ഉണ്ടായിരുന്നതുകൊണ്ടും മി. കെ. ആർ. വാര്യർ വിപരീതാഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുള്ളതിൽ വല്ല വാസ്തവവും ഉണ്ടായിരിക്കാം എന്നു തോന്നിയതുകൊണ്ടും സംഗതികളുടെ വാസ്തവം ഗ്രഹിക്കേണമെന്നു കരുതി പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രണയികളും വിദഗ്ദ്ധന്മാരും ആയ ജസ്റ്റിസ് രമേശം, നിർമ്മല ചേററജ്ജി, ആർ. ഡി. ഗുപ്താ, ബി. പി. മേഡൻ എന്നീ മാന്യന്മാൎക്കു് മറുപടിക്കു് ഓരോ അണയുടെ മുദ്രയോടുകൂടി ൧൯൨൮ ആഗസ്റ്റ് ൫-ാംനു-, അതാവിതു്, മി: കെ., ആർ. വാര്യരുടെ മറുപടിയുള്ള 'ആരോഗ്യം' എനിക്കു കിട്ടിയതിനു എട്ടുദിവസം മുമ്പായി, മേൽകൊടുക്കുന്ന എഴുത്തയച്ചു.

Chalapuram,
S. Malabar.

Dear Sir, 5—8—'28.

I request you will be so good as to clear up my doubt in regard to the following point and oblige

Loius Khune's description of the friction Sitz-Bath is not quite clear. He says—"It is important that only the external lips & never the inner parts of the several organs are washed, and they must not roughly rubbed backwards and forwards, but only gently laved with as much water as can be broght up". There seems to be sufficient scope for misunderstanding and doubt in the above sentence. The doubt is whether the extreme edge of the drawn out foreskin is to be rubbed downwards only or upwards only. If your opinion is in favour of the one or the other process, I should also like to know the reasons for your view.

Begging to be excused for tha trouble and hoping to be favoured with a reply,

I beg to remain,
Dear Sir,
Yours Faithfully,
T. V. R. Kurup

തർജ്ജിമ.

പാലപ്പുറം.
സൗത്തുമലബാർ.
൭—൨—'൨൨.

പ്രിയസാർ,

മേലേകൊടുക്കുന്ന സംഗതിയെക്കുറിച്ച് എനിക്കുള്ള സന്ദേഹത്തെ നിവാരണം ചെയ്തുതരുവാൻ അപേക്ഷ.

ല്യൂയിസ്സ്ക്കൂനേയുടെ ഉപവേശസ്നാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരണം നല്ലപോലെ വിശദമാകുന്നില്ല. അദ്ദേഹം ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു:—"വിവിധാവയവങ്ങളുടെ ഉള്ളിലൊന്നും മർദ്ദിക്കരുത്. പുറമേയുള്ള വക്കു അല്ലെങ്കിൽ അരു മാത്രമേ ഉരസാവൂ. ഇതു് പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. മേലോട്ടും കീഴോട്ടും 'പരുക്കനെ' തടവുകയും അരുതു്. കഴിയുന്നത്രവെള്ളം തുണികൊ

ണ്ടു മുക്കിഎടുത്തു് മന്ദമായി ഉരസുകയേ ചെയ്യാവൂ." ഈ വാചകത്തിൽ തെററിദ്ധാരണയ്ക്കും സംശയത്തിനും വേണ്ടത്ര അവകാശം ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു. മുന്നോട്ടു വലിച്ചുനീട്ടീട്ടുള്ള ലിംഗാഗ്രചർമ്മത്തെ മേലോട്ടുമാത്രമോ താഴോട്ടു മാത്രമോ തടവേണ്ടതു് എന്നാണ് സംശയം. നിങ്ങൾ ഏതഭിപ്രായം സ്വീകാര്യമാണെന്നു വിചാരിക്കുന്നുവോ അതിനുള്ള കാരണങ്ങൾകൂടി അറിവാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

ഇങ്ങിനെ ചോദിച്ചു ബുദ്ധിമുട്ടിക്കുന്നതിനു മാപ്പു ചെയ്യുവാനും, ഒരുമറുപടി സദയം അയച്ചുതരുവാനും അപേക്ഷിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

എന്നു്

നിങ്ങളുടേ വിശ്വസ്തൻ,

ടി. വി. ആർ. കുറുപ്പ്.

എന്റെ എഴുത്തിനു ജസ്റ്റിസ്സ് രമേശം യാതൊരു മറുപടിയും അയച്ചിട്ടില്ല. ശ്രീമാൻ ചേററജ്ജി എന്റെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടി "നേച്ചർഹീലർ" മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നതാണെന്നു് ആഗസ്റ്റ് ൩൧-ാംനു- മറുപടി അയച്ചു. ആർ. വി. ഗുപ്താ അവർകൾക്കയച്ച എഴുത്തു് അദ്ദേഹത്തിനു കിട്ടാതേ, സപ്തേമ്പർ ൭-ാംനു- എനിക്കുതന്നെ തിരിച്ചുകിട്ടി. മിസ്റ്റർ മേഡൻ ബോംബയിൽ ഇല്ലെന്നും, ഒന്നു രണ്ടു മാസത്തേയ്ക്കു തിരിച്ചുവരുന്നതല്ലെന്നും അവിടെ നിന്നു് ഒരാൾ ആഗസ്റ്റ് ൧൧-ാംനു- എന്നേ അറിയിച്ചു.

ആഗസ്റ്റ് ൧൩-ാംനു-, മി: വാഴ്സരുടേ മറുപടി പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ള 'ആരോഗ്യം' കിട്ടി. ആഗസ്റ്റ് ൧൭-ാംനു- പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്തിവരുന്ന ശ്രീമാന്മാരായ ഡി. ഏ. കിങ്ക്, ഡേഡി. നരൂള, ഡോക്ടർ ബിവാൽക്കർ എന്നിവർക്ക് ഉദരപ്രമാർജ്ജനം, ഉപവേശസ്നാനം എന്നിതുകളുടെ ശരിയായക്രമം അറിയിച്ചുതരാൻ വേണ്ടി മുദ്ര അടക്കംചെയ്തു് എഴുത്തുകൾ അയച്ചു. സപ്തേമ്പർ ൭-ാംനു- എന്റെ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടി

പ്രസിദ്ധംചെയ്യുന്ന 'നൈച്ചർഫീലറി'ൻെറ ഒരുപ്രതി അയച്ചുതരേണമെന്ന് ആ മാസികാപത്രാധിപക്ക് എഴുതി. ഈ രണ്ടു സ്നാനങ്ങളേക്കുറിച്ചുള്ള പൂൎണ്ണവിവരം അറിയിപ്പാൻവേണ്ടി, എൻെറ സംശയങ്ങളേ കാണിച്ചുംകൊണ്ടു്, ആഗസ്റ്റ് ൨൮-ാനു- ശ്രീമാൻ ബെനിഡിക്ട് ലസ്റ്റിന് അമേരിക്കയിലേയ്ക്കും എഴുതി.

ഒരുരൂപ്പിക അയച്ചുകൊടുത്താൽ എൻെറ ചോദ്യങ്ങൾക്കു മറുപടി അയച്ചുതരാം എന്ന് നു-യും ഒപ്പും ഇല്ലാതെ ദേഡ- ഡി- നമ്പള അറിയിച്ചു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ വിലപിടിച്ച മറുപടിക്കു ഞാൻ പിന്നെ ശ്രമിച്ചിട്ടില്ല. സപ്തേമ്പർ ൧൦-ാനു-, അഞ്ചണയ്ക്കുള്ള മുദ്ര അയച്ചുകൊടുത്താൽ, അവരുടെ ഉത്തരം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുള്ള മാസിക അയച്ചുതരാം എന്ന് "നൈച്ചർഫീലർ" മെനെജിംഗ് എഡിററർ എനിക്കെഴുതി. അതിനനുസരിച്ചു മുദ്ര ൧൫-ാനു- അയച്ചു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തു. ഒക്ടോബർ ൧-ാനു- മാസിക എനിക്കയയ്ക്കുന്നുണ്ടെന്നു അദ്ദേഹം എഴുതി എങ്കിലും മാസിക കിട്ടാത്തതുകൊണ്ടു്, അദ്ദേഹത്തിനു ഒക്ടോബർ ൧൩-ാനു-, മാസിക അയയ്ക്കുന്നില്ലെങ്കിലും എൻെറ ചോദ്യത്തിനുള്ള മറുപടി എഴുതി അയച്ചു തരണമെന്നു പ്രാൎത്ഥിച്ചുകൊണ്ടു് വീണ്ടും എഴുതി. മാസികയും, മി-- കില്ലു എൻെറ എഴുത്തിൽത്തന്നെ എഴുതിഅയച്ച മറുപടിയും നവേമ്പർ ൨-ാനു- കിട്ടി. മി. കില്ലുയുടേ മറുപടി ഉപവേശസ്നാനത്തിനു മേലോട്ടും താഴോട്ടും തടവേണമെന്നും, സ്നാനം ഏതുപ്രകാരത്തിൽ ചെയ്താലും ദോഷഫലം ഉണ്ടാവുന്നതല്ലെന്നും ഗുണം കുറയുകയേ ഉള്ളൂ എന്നും ആയിരുന്നു.

ആഗസ്റ്റു മാസത്തിലേ 'നൈച്ചർഫീലർ' മാസികയുടേ ൪൫, ൪൬ എന്നീ ഭാഗങ്ങളിൽ എൻെറ എഴുത്തും അതിനുള്ള മറുപടിയും പ്രസിദ്ധംചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. ആ മറുപടി ഇപ്രകാരമാണ്:—

"The above is the description of the Sitz-bath intended for the females Your query refers to the male sitz-bath. "For males" says L. Khune, "the bath is arranged in the same way and the extreme edge, of the foreskin is washed in cold water. The bather with the middle and the forefinger of the left hand, draws the foreskin as far as possible over the tip of the glans penis, so that the latter is quite covered and protected against the rubbing. He then without interruption gently washes the extremity of the foreskin, thus held between the fingers, with a jute or linen cloth of the size of a handkerchief, held in the water in the right hand." The important hints to be noted have been italicised here In the first instance we should completely cover the glans penis and apply friction only to the foreskin and not to the penis. Please mark the word gently. The natural direction of the part of the sexual organ is downward and not upward. To apply gentle friction, we should naturally apply downward friction. The upward frictions may be rough and vigorous, so such friction should be avoided".

തർജ്ജിമ.

'നിങ്ങൾ എടുത്തു കാണിച്ചിട്ടുള്ളതു് സ്ത്രീകൾക്കുള്ള ഉപവേശസ്നാനത്തിന്റെ വിവരണമാണ്. നിങ്ങളുടെ പ്രശ്നം പുരുഷന്മാരുടെ ഉപവേശസ്നാനത്തെക്കുറിച്ചുള്ളതാകുന്നു. അതിനെക്കുറിച്ചു ലൂയ് സ്ക്കുനേ പറയുന്നതു് ഇപ്രകാരമാണ്. 'പുരുഷന്മാർ അതേപ്രകാരം ഇരുന്ന് ലിംഗാഗ്രചർമ്മം പച്ചവെള്ളത്തിൽ കഴുകേണ്ടതാണ്. സ്നാനം ചെയ്യുന്നവൻ, ഇടത്തേ കൈയ്യിന്റെ നടുവിരലും ചൂണ്ടാണിവിരലുംകൊണ്ടു്, ലിംഗാഗ്രത്തിലുള്ള ചർമ്മത്തെ, ലിംഗത്തിന്റെ ഉൾഭാഗത്തിന്മേലേക്കൂടി കഴിയുന്നത്ര മുമ്പോട്ടു വലിച്ചുനീട്ടണം. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ഉൾഭാഗമെല്ലാം തോലുകൊണ്ടു മൂടിനിൽക്കുകയും തടവുമ്പോൾ ആ ഭാഗം തൊട്ടുപോവാനിടയാവാതെ ഭദ്രമായിരിക്കു

കയും ചെയ്യും. ഇതില്പിന്നെ രണ്ടുവിരൽകൊണ്ടു പിടിച്ചു നീട്ടി നിൎത്തീട്ടുള്ള ചൎമ്മത്തിൻെറ അഗ്രം, വലത്തേകൈകൊണ്ട് ഒരു കൈയ്യുറുമാലിൻെറ വലിപ്പത്തിലുള്ള തുണിഎടുത്തു വെള്ളത്തിൽ മുക്കി മന്ദമായി തടവണം'. ശ്രദ്ധപതിയിക്കേണ്ടുന്നസൂചനകളേ കീഴ്വര ഇട്ടിട്ടുണ്ട് (ചെരിച്ചെഴുതീട്ടുണ്ട്). ഒന്നാമതായി ലിംഗാന്തഭാഗത്തേ പൂൎണ്ണമായി മൂടണം. ലിംഗാഗ്രചൎമ്മത്തേ മാത്രമേ തടവാവൂ. 'മന്ദമായി' എന്നപദപ്രയോഗത്തേ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുക. സംഭോഗാവയവത്തിൻെറ പ്രകൃത്യാലുള്ളഗതി മേലോട്ടല്ല, കീഴോട്ടാണ്. മന്ദമായ മൎദ്ദനപ്രയോഗത്തിനു, നാം പ്രകൃത്യനുരോധേന കീഴോട്ടു തടവേണ്ടതാണ്. മേലോട്ടുള്ള മൎദ്ദനം കഠിനവും ഉഗ്രവും ആയിരിക്കാം. അതുകൊണ്ട് അപ്രകാരമുള്ള മൎദ്ദനം പരിത്യജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.'

പദങ്ങൾക്കു കീഴ്വര ഇട്ടിട്ടുള്ളത് ഞാനല്ല; "നൈച്ചർ ഹീലർ" മാസികയിൽ ഉള്ളതുതന്നെയാണെന്ന് ഞാനും പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രേസരനും "നൈച്ചർഹീലർ" പത്രാധിപരും ആയ ശ്രീമാൻ നിൎമ്മലചേററൎജ്ജി അവർകളുടെ അഭിപ്രായം എൻെറ അഭിപ്രായത്തോടു പൂൎണ്ണമായി യോജിക്കുന്നുണ്ടെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. അദ്ദേഹത്തേക്കൊണ്ട് ഇങ്ങിനെ ഒരു അഭിപ്രായപ്രകടനം ചെയ്യിക്കുവാൻ എൻെറ എഴുത്തിൽ യാതൊന്നും ഇല്ലെന്നുള്ളതും മാന്യവായനക്കാർ കണ്ടുകൊള്ളുമെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഇനി ഡോക്ടർ ബിവാൽക്കർ ആഗസ്റ്റ് ൧൮-ാം- അയച്ച മറുപടിയെ ഇവിടെ പകൎത്താം. മഹാത്മാഗാന്ധി ഇരുപത്തൊന്നുദിവസം ഉപവാസം അനുഷ്ഠിച്ചപ്പോൾ, അദ്ദേഹത്തേ ശുശ്രൂഷിച്ചിരുന്ന ഒരു മാന്യനാണ് ഡോക്ടർബിവാൽക്കർ. ഇദ്ദേഹം ബോംബായിൽ നിന്ന് കുറേ ഇപ്പുറത്ത്, നമ്മുടെ ഊട്ടിയോടു താരതമ്യപ്പെടുത്താവുന്ന ലോണവ്ല (Lonavla) എന്നസ്ഥലത്ത് ഒരു പ്രകൃതിചികിത്സാലയം നട

ത്തിവരുന്നുണ്ട്. അവിടെ രോഗികൾക്ക് ക്ഷീരവും ഫലാഹാരങ്ങളും മാത്രമാണ് കൊടുത്തുവരുന്നത്. ഈ മാന്യപ്രകൃതിചികിത്സാ പണ്ഡിതന്റെ അഭിപ്രായങ്ങളും ശ്രദ്ധേയമാണെന്നു പറഞ്ഞുംകൊണ്ട് പ്രകൃതത്തിലേയ്ക്കുതന്നേ പ്രവേശിക്കാം.

Lonavla, Dated 18Aug 1928.

Dear Sir,

I am in receipt of your favour of the 15th. instant.

(1) Rub the entire abdomen as shown below by circular movement around the navel; because the colon starts from downwards, then it ascends, then becomes transeverse & then descends. So you have to start rubbing from No. 1 and finish to No. 6 by circular movement

(2) It is true that the external lips being very delicate and sensitive parts, should not be roughly handled. Gently lave with as much water as can be brought up. Very gentle rubbing both the ways (downwards anb upwards) will do.

(3) Adoption of a wrong method is likely to give rise to slight constipation or any other disturbances.

A copy of the pamphlet of my institute is attached herewith for your information.

Yours
R. V. Bivalkar

തർജ്ജിമ.

ലോണവ്ല.

൧൯൨൮ ആഗസ്റ്റ് ൧൮

പ്രിയസാർ,

നിങ്ങൾ ൧൫-൮- അയച്ച എഴുത്തുകിട്ടി.

൧. ഉദരപ്രദേശം മുഴവനും നാഭിക്കു ചുററുമായി വട്ടത്തിൽ ചുവടേ കാണിച്ചപ്രകാരം തടവുക. അങ്ങിനെ ചെ

സ്നാനുള്ള കാരണം സ്ഥൂലാന്ത്രം (Colon) താഴെനിന്നു പുറപ്പെട്ടുകയും, പിന്നെ മേല്പോട്ടു കയറുകയും, അതില്പിന്നെ വിലങ്ങനേ പോവുകയും, തദനന്തരം കീഴ്പോട്ട് ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നതുതന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ട് 1 എന്നഅടയാളം ഇട്ടദിക്കിൽ നിന്നുതുടങ്ങി 6 എന്ന അടയാളം ഇട്ടതുവരെ വൃത്തത്തിൽ തടവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

൨. പുറമേയുള്ളവക്കുകൾ മാർദ്ദവമുള്ളവയും ക്ഷിപ്രവികാരകങ്ങളും ആയ ഭാഗങ്ങളാകകൊണ്ട്, കഠിനമായി മർദ്ദിക്കുവാൻ പാടില്ലെന്നുള്ളതു വാസ്തവം തന്നെയാണ്. മേല്പോട്ടു കഴിയുന്നതുവെള്ളം എടുത്ത് മന്ദമായി തലോടുക. വളരെ മന്ദമായിട്ട് രണ്ടുമാർഗ്ഗങ്ങളിലും (താഴോട്ടും മേലോട്ടും) തടവിയാൽ മതി.

൩. അബദ്ധമായ സ്നാനക്രമം അവലംബിച്ചാൽ അല്പമായ മലബന്ധമോ മററു വല്ല തകരാറുകളോ ഉത്ഭവിച്ചേക്കാം.

ഇവിടത്തെ ആലയത്തേക്കുറിച്ചുള്ള ലഘുപത്രികയുടെ ഒരുപ്രതി നിങ്ങൾ അതിനേക്കുറിച്ചുള്ള വിവരം അറിയുവാൻ വേണ്ടി ഇതുസഹിതം അയയ്ക്കുന്നു. എന്ന്,

നിങ്ങളുടെ

(ഒപ്പ്) ആർ. വി. ബിവാൽക്കർ.

ഡോക്ടർ ബിവാൽക്കർ ഉദരപ്രമാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടുന്ന ക്രമത്തേ ഒരുചിത്രം വഴിയായി വിശദമാക്കി അയച്ചിരുന്നു. ഇവിടത്തേ 'നോമ്മൻപ്രിൻറിങ്ങ്ബ്യൂറോ'വിൽ നിന്ന് ഞാൻ അതിൻെറ 'ബ്ളോക്ക്' എടുപ്പിച്ച് മാസികയ്ക്കാവശ്യമുള്ളത്ര ചിത്രങ്ങൾ അടിപ്പിച്ച് അയയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു നോക്കിയാൽ ഉദരപ്രമാർജ്ജനക്രമം ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാം.

പ്രകൃതിചികിത്സാ ധുരന്ധരന്മാരായ കിള്ഹ, ബിവാൽക്കർ, ചേററർജ്ജി എന്നീ മൂന്നാളുകളും ഉപവേശസ്നാനത്തിനു കീഴ്പോട്ടു തടവേണമെന്നും ആദ്യത്തേ രണ്ടുപേർ മാത്രം മേലോട്ടും തട

കാരന്മാരും സിദ്ധാന്തിക്കുന്ന ഒരവസ്ഥ തത്വമാണ്. ഉപവേശസ്നാനം ("ഉപവിശ്യസ്നാനം" അധികംനന്ന്) എന്നപദം ഇംഗ്ലീഷുപദത്തിനു അധികം അനുരൂപമായിട്ടുള്ളതാണെന്നുള്ള സംഗതിയും വിസ്മരിക്കത്തക്കതല്ല. ഉപവേശസ്നാനം എന്ന പദത്തിൽനിന്നു 'ഇരുന്നിട്ടുള്ള കുളി' എന്ന അൎത്ഥം ശീഘ്രോപസ്ഥിതമാണല്ലോ. 'സ്നാനം' എന്ന പദത്തിൻെറ സമഭിവ്യാഹാരം നിമിത്തം ജലം എന്നഅൎത്ഥം തനിയേവന്നുകൂടുന്നതുമാണ്. ജലസ്പൎശസ്നാനം എന്നപദത്തിൻെറ അൎത്ഥം ഇപ്രകാരം സുഗമമാണെന്നു കാണുന്നില്ല. വെള്ളത്തെ കൈകൊണ്ടുതൊട്ടാൽത്തന്നെ അതു് ഒരു സ്നാനമായിത്തീരും എന്നുള്ള പ്രതീതികൂടി വായനക്കാൎക്കുവരാൻ ഇടയുള്ളതാകകൊണ്ടു ആ പദം സ്വീകാൎയ്യമല്ലെന്നാണ് എൻെറ സപ്രശ്രയമായ അഭിപ്രായം. വായനക്കാൎക്കു നിസ്സന്ദേഹപ്രതിപത്തി ഉണ്ടാവാനുള്ള പദങ്ങളേയാണ് ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കേണ്ടതു് എന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. കൂടാതെ, മൂത്രവിസൎജ്ജനത്തിൻെറ അനന്തരമുള്ള വെള്ളംതൊടൽ എന്ന അൎത്ഥത്തിൻേറയും പ്രതീതി ജലസ്പൎശം എന്നപദംകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കുന്നതാകയാൽ മൂത്രം ഒഴിച്ചതിൽ പിന്നെ ലിംഗക്ഷാളനം ചെയ്യുന്നതും സ്നാനങ്ങളുടെ അവാന്തരഭേദങ്ങളിൽ ഒന്നാണെന്നുള്ള ഒരു തെററായധാരണ വായനക്കാൎക്കു് ഉണ്ടായി എന്നും വന്നേക്കാം. ഈ കാരണംകൊണ്ടും ജലസ്പൎശസ്നാനം എന്നു പ്രയോഗിക്കുന്നതു് അത്ര ശരിയല്ലെന്നു വ്യക്തമാണ്.

സ്നാനപദം തനിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ജലസ്നാനം എന്നല്ലാതെ വായുസ്നാനമെന്നോ തേജോവായുസ്നാനമെന്നോ അൎത്ഥം സിദ്ധിക്കയില്ലെന്നുള്ളതെങ്കിലും മി: വാൎയ്യരും സമ്മതിക്കുമെന്നു തോന്നുന്നു. സാധാരണ സ്നാനത്തിൽനിന്നു വ്യതിരിക്തമായ സ്നാനത്തെ പ്രതിപാദിക്കേണ്ടുന്നഅവസരങ്ങളിൽ വ്യതിരേകപ്രദൎശകങ്ങളായ പദങ്ങളെ പ്രയോഗിക്കുകയല്ലാതെ വേറെനിൎവ്വാഹമൊന്നും ഇല്ല. അതുകൊണ്ടാണ് വായുസ്നാനം, പാം

സൂസ്സ്നാനം എന്നിങ്ങിനെയുള്ള പദങ്ങളിൽ ജലത്തിൻെറ പ്രതീതി ഉണ്ടാകാത്തതു്. 'സ്നാ' ധാതുവിന്നു് ശൗചം(Purification) എന്നാണു് അൎത്ഥംഎന്നുള്ളതും ഈ അവസരത്തിൽ സ്മരിക്കേണ്ടതാണു്. ശൗചം ജലംകൊണ്ടല്ലാതെ വേറേപ്രകാരത്തിലും സംഭവിപ്പാൻ തരമുള്ളതാണല്ലോ. സ്നാനങ്ങൾ പല പ്രകാരത്തിലും ഉള്ളതുകൊണ്ടു് ഗീതയിൽ "ജലസ്നാനം" എന്നു വിശേഷനിൎദ്ദേശം ചെയ്തതാണു്. ഗീതാകാരൻ വിവക്ഷിച്ചഅൎത്ഥം വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ബാഹ്യമായ മാലിന്യംമാത്രം നീങ്ങുന്നതാണെന്നും മനോമാലിന്യം നീങ്ങുന്നതല്ലെന്നും ആകകൊണ്ടു് അവിടെ ജലപദപ്രയോഗത്തിനു സാൎത്ഥക്യം ഇല്ലെന്നു പറഞ്ഞുകൂട.

"സൂൎയ്യസ്നാനം" എന്നുള്ള മി: വാൎയ്യരുടെ പ്രയോഗം 'ആതപസ്നാനം'പോലെ അത്ര സമഞ്ജസമാണെന്നു വിചാരിപ്പാൻ കാരണം കാണുന്നില്ല. "സൂൎയ്യസ്നാനം" എന്നുള്ളതിനു സൂൎയ്യദേവൻെറ സ്നാനം എന്നും അൎത്ഥംവരാമല്ലോ. "ആതപസ്നാനം" എന്ന പദത്തിനാകട്ടെ ആവക യാതൊരുദോഷവും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ടാണു് ഞാൻ "സൂൎയ്യസ്നാനം" എന്നു പ്രയോഗിക്കാതെ "ആതപസ്നാനം" എന്നു പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

മി: വാൎയ്യർ തൻെറ ലേഖനത്തിൻെറ അവസാനത്തെ ഖണ്ഡികയിൽ, "എൻെറ ഈ ലേഖനം ആരുടെ എങ്കിലും മനസ്സിനു ക്ഷതത്തെയോ അരോചകതയേയോ ഉണ്ടാക്കുന്നു എങ്കിൽ അതു് എൻെറ ഉദ്ദേശത്തിൽപെട്ടിട്ടുള്ളതല്ലെന്നും സംഗതിയുടെ സൂക്ഷ്മമായസ്ഥിതിയെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുവാൻ വേണ്ടിമാത്രം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നും" പ്രസ്താവിക്കുന്നു. "അദ്ദേഹത്തിൻെറ മതത്തെസ്ഥാപിക്കുന്നതിനു വേണ്ടി മൂലത്തിലില്ലാത്ത ഒരുഭാഗം തൎജ്ജിമയിൽചേൎത്തു കൃതാൎത്ഥതനേടാൻ ശ്രമിച്ച ഈകുററം ക്ഷന്തവ്യവും നിസ്സാരവുമാണെങ്കിലും അഭിമാനാൎഹമല്ല എന്നു പറയാതിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല." എ

ന്നിങ്ങിനെ നിവൃത്തിയില്ലാതെ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് ഏതു "സംഗതിയുടെ സൂക്ഷ്മമായ സ്ഥിതിയെ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുത്തുവാൻ വേണ്ടിമാത്രം പ്രയോഗിച്ചിട്ടുള്ളതാണെന്നു" വിശദമാകുന്നില്ല. ഈ ഒരുവാചകം അദ്ദേഹത്തിൻെറ മറുപടിയിൽ ഇല്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിൻെറ വല്ല വാദത്തിൻേറയും ശക്തി കുറഞ്ഞുപോകുമായിരുന്നുവോ എന്നും അറിയുന്നില്ല. ഏതായാലും ഈവാചകം അദ്ദേഹത്തിൻെറ പരിശുദ്ധമായ മനസ്ഥിതിയെ വിളംബരപ്പെടുത്താൻ പര്യാപ്തമാകുമെന്നുള്ളതിൽ എനിക്കു സന്ദേഹംതോന്നുന്നില്ല. ഏതായാലും ഇപ്രകാരമുള്ള വാചകങ്ങൾ, അദ്ദേഹം തൻെറ ഉപന്യാസത്തിൻെറ അനൎഘമായ ഭൂഷണങ്ങളായും അത്യന്താവശ്യകങ്ങളായും കരുതുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അദ്ദേഹം ആ വിചാരത്തോടുകൂടി കൃതാൎത്ഥനായിരിക്കട്ടെ എന്നുമാത്രമേ എനിക്കു പറവാനുള്ളൂ.



ഒരു സംശയം.

(റി. കെ.)

ചടയമംഗലത്തു സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു പുറമെ നിർദ്ദോഷമായ ഔഷധങ്ങളും മററും കൂടി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നുണ്ടെന്നും, ഇപ്പോഴത്തെ നിലയ്ക്കു് അതുകൂടാതെ സാധിക്കയില്ലെന്നും, അമേരിക്ക മുതലായ ദിക്കുകളിലെ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ അപ്രകാരം ചെയ്തുവരുന്നുണ്ടെന്നും മററും ആരോഗ്യംമാസികയിൽ നിന്നും വായിച്ചറിയാൻ ഇടയായപ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായ ചില സംശയങ്ങളാണു് ഈ ലേഖനത്തിൽ ചേൎക്കുന്നതു്. ബഹുമാനപ്പെട്ട "ആരോഗ്യം" പത്രാധിപർ അവർകൾ എൻെറ സംശയങ്ങൾ തീൎത്തുതരുവാൻ അപേക്ഷ.

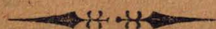
ഇപ്പോൾ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ ചികിത്സകനായിരിക്കു ന്നതു് ബാലാനന്ദസ്വാമി അവർകളാണു്. അദ്ദേഹം ഒന്നാന്തരം ഒരു ആയുർവേദചികിത്സകനാണു് എന്നറിയാത്തവർ ആരുമില്ല. ആയുർവേദഔഷധങ്ങൾ ശോധനപരമായും, ശമനാപരമായും ഉണ്ടു്. ഒരു ആയുർവേദചികിത്സകൻ ശോധനാപരമായ ഔഷധങ്ങൾ മാത്രം ഒരു രോഗിക്കു കൊടുത്തു കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ദുഷ്ടിന്റെ ആധിക്യത്താൽ രോഗം ശമിച്ചില്ലെങ്കിൽ ശമനൗഷധങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാതിരിക്കുമൊ.?

൧. ചികിത്സകന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യം രോഗം ഭേദപ്പെടുക എന്നുള്ളതാണെല്ലൊ രോഗിയുടെ ആഗ്രഹവും അതായിരിക്കുമെന്നതിനു സംശയമില്ലെല്ലൊ. കൂടാതെ ചികിത്സകന്റെയും, ആശ്രമത്തിന്റെയും കീൎത്തിക്കു് രോഗികളെ ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കി അയയ്ക്കുക എന്നതു് അത്യാവശ്യമാണു്. അതു് ശമനൗഷധം പ്രയോഗിച്ചോ, അല്ലാതെയോ എന്നൊന്നും ലോകം ഗാഢമായി അന്വേഷിച്ചുവെന്നു വരികയില്ല. ഇപ്പോൾ സ്വാമി അവർകൾ ശമനൗഷധങ്ങൾ ധാരാളമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തി വരുന്നുവെന്നും ചിലർ പറഞ്ഞു് എന്റെ ചെവിയിൽ കിട്ടി. വാസ്തവം എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടാ.

൨. ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ രോഗികളുടെ രോഗശാന്തിക്കു് ഔഷധങ്ങൾ കൂടിഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്നു് വിചാരിക്കയും, അതു കൂടുതൽ ഗുണകരമായിരിക്കയും ചെയ്യുന്നപക്ഷം പ്രകൃതിചികിത്സാപദ്ധതിയോടു് കൂടുതൽ അടുപ്പമുള്ള ഹോമിയോപ്പതിയൊ, ബയോകെമിസ്റ്റ്റിയൊ പ്രയോഗിക്കയല്ലയോ ഉത്തമം

൩. അങ്ങനെയായാൽ ഈ അപരാധം ചികിത്സകനിൽ ഉണ്ടാവുകയുമില്ലെല്ലൊ. പ്രകൃതിചികിത്സയുടെ ശുദ്ധവും കമനീയവുമായ ഉദ്ദേശത്തിനും, അതിനോടനുഭാവമുള്ളവരുടെ സംതൃപ്തിക്കും, ആശ്വാസത്തിനും ആയതു് കൂടുതൽ പ്രയോജനകരമായിരിക്കുമെന്നു് എനിക്കു തോന്നുന്നു.

ർ. പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രമാണങ്ങളിൻ വലിയ വിശ്വാസമുള്ളവർ ഇന്ന് വളരെ ചുരുക്കമാണ്. അതിനെപ്പററി ശരിയായ അറിവുള്ളവരുടെ സംഖ്യയും അപ്രകാരംതന്നെ. അവരുടെ വിശ്വാസത്തിനും, ധാരണകൾക്കും പെട്ടെന്നു വിഘാതം വരത്തക്കവണ്ണം ആശ്രമത്തിൽ ഔഷധചികിത്സ തുടങ്ങുന്നതു് പ്രകൃതിചികിത്സാപദ്ധതിയുടെ പ്രചാരത്തിന് കഠിനമായ വിഘ്നം ഉണ്ടാകുമെന്ന് എനിക്കു തോന്നുന്നു. ഇതിനെപ്പററിയെല്ലാം അങ്ങേ അഭിപ്രായം അറിയാൻ സാദരം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.



സംശയം കൊള്ളാം.

(സ്വാമിബാലാനന്ദൻ)

എത്ര പരിശുദ്ധമായ പ്രസ്ഥാനമായാലും, ആദർശമായാലും അതിൽ സംശയമുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് പ്രസ്ഥാനത്തിൻേറയും, സംശയപ്രസ്താവകരുടേയും, മദ്ധ്യസ്ഥകകളുടേയും വിജ്ഞാനാഭിവൃദ്ധിക്ക് കാരണമാകുന്നു. അഭിപ്രായവ്യത്യാസവും സംശയവും ഇല്ലാത്തലോകം മാത്തരത്തിൽനിന്നും ഒരിക്കലും മോചിക്കുന്നതല്ല. പക്ഷെ ഇതു് വിവേകരഹിതവും ന്യായശൂന്യവും ആയാൽ പലവിധ കുഴപ്പങ്ങൾക്കും ഇടയുണ്ടെന്ന് സിദ്ധാന്തസ്ഥാപകരായ മഹാന്മാരുടെ ചരിത്രം തന്നെ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു.' സൗന്ദര്യപ്പിണക്കമൊ, കണ്ണുകടിയൊകൊണ്ടു് ചിലക്കുണ്ടാകാവുന്ന സംശയങ്ങളേയും അവർ ആരോപിക്കുന്ന അപരാധങ്ങളേയും ഞാൻ കുസുമസമം സ്വീകരിക്കുവാൻ തയ്യാറുതന്നെ. കുററവും കുറവും പറഞ്ഞു് ലേഖകകൎത്താവിനെ വാദപ്രതിവാദത്തിൽ തോല്പിക്കുന്ന പണ്ഡിതസഹോദരങ്ങളുടെ സ്വപ്രത്യയധൈൎയ്യത്തിനു വിദൂരനമസ്കൃതി ചെയ്യുകയെ ഗത്യന്തരമുള്ളു. ഇത്രയും പറവാനിടവന്നതു് ലേഖന

ത്തോട്ട് ഒന്നിച്ചുണ്ടായിരുന്ന പ്രൈവററ് കത്തിലെ ചില വാചകങ്ങളാകുന്നു. ലേഖനത്തിൽകാണുന്ന സംശയങ്ങളും ചോദ്യങ്ങളും ഒരിക്കലും ആക്ഷേപയോഗ്യമല്ല. വേറെ പലരുടേയും ചോദ്യങ്ങളെ ലക്ഷ്യമാക്കിയാണ് മി. മാധവാര്യർ ആരോഗ്യംമാസികയിൽ ഒരു മറുപടി എഴുതീട്ടുള്ളതെന്ന് വിചാരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ സമാധാനത്തിൽ പലക്കും സംശയമില്ലെന്ന് എനിക്കറിയാം. എങ്കിലും സംശയിക്കുന്നതു് കൊള്ളാമെന്നാണ് എൻെറ അഭിപ്രായം. ആരോഗ്യസമ്പാദനകാര്യമാണ് നമ്മുടെ സംശയത്തിനു അസ്ഥിഭാരം. അതിനുവേണ്ടി എത്ര സംശയിച്ചാലും വാദപ്രതിവാദം ചെയ്താലും ഒരിക്കലുമധികമായിപ്പോയെന്ന് വരുന്നതല്ല. കാലദേശസ്ഥിത്യനുസരണം ആദർശങ്ങളെ ഓരോരുത്തരും രൂപീകരിച്ചുവരുന്നു. മഹാത്മജിയുടെ സബർമതി ആശ്രമത്തിലെ മാററംതന്നെ എന്തു പഠിപ്പിക്കുന്നു. ക്രമംകൊണ്ടല്ലാതെ ഭിന്നരുചിയോടുകൂടിയ ലോകത്തെ ഉത്തമധർമ്മങ്ങൾക്കനുകൂലമായി തിരിക്കുവാൻ എളുപ്പമല്ല. അതുപോലെ ഞങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഒരു പുതിയ നിർദ്ദോഷപരമായ പദ്ധതിയിൽ കൂടിയാണ് പ്രയത്നംചെയ്യുന്നതു്. അതു് എനിക്കും ബോധമുള്ള പലക്കും സമ്മതകരവുമാണ്. നല്ലതെന്നു തോന്നുന്ന പക്ഷം മററുള്ള സിദ്ധാന്തങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചുകൂടെന്നുള്ള മക്കടമുഷ്ടി ഞങ്ങൾക്കില്ല. ഇത്രയും പ്രസ്താവനയായിരിക്കട്ടെ. ഇനി സംശയവിഷയത്തിൽ പ്രവേശിക്കാം.

൧. "ഒരു ആയുർവേദചികിത്സകൻ......പ്രയോഗിക്കാതിരിക്കുമൊ?" എന്നാണ് ഒന്നാമത്തെ സംശയം:—"ശോധനം ശമനഞ്ചേതി സമാസാ ദൗഷധം ദ്വിധാ" (അ. അ. ൧ ശ്ലോം.) രോഗത്തിന് കാരണമായ ദുഷ്ടിനെ അഥവാ ദോഷത്തെ ബഹിഷ്ക്കരിച്ച് രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതു് ശോധനൗഷധവും ദുഷ്ടിനെ സ്വസ്ഥാനങ്ങളിൽ അടിച്ചമർത്തി ശമിപ്പിക്കുന്നതു് ശമനവും; ഇപ്രകാരം ഔഷധം രണ്ടുവിധമാണല്ലൊ. ശമനൗ

ഷധപ്രയോഗങ്ങളാലൊ കൎമ്മങ്ങളാലൊകൊണ്ടു് ശമിച്ചദോഷം വീണ്ടുമാവിൎഭവിക്കുമെന്നും, ശോധനൗഷധികൊണ്ടു് തള്ളിപ്പോയ ദുഷ്ടു് വീണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതല്ലെന്നും, അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ അതിവ്യക്തമായുപദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. (അഷ്ടാം. അ. ൪ ശ്ലോം ൭.) അതികൃശരായ ധാതുക്ഷയത്താലൊ മററു തക്കതായകാരണവശാലൊ ശോധനൗഷധി പ്രയോഗിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തഘട്ടത്തിൽ ശമനൗഷധംകൊണ്ടു് ബലം, രക്തം, ദഹനം ഇവയെ ഉദ്ധരിക്കുന്നതു് പോരായ്കയല്ല. ശോധനൗഷധികൊണ്ടു്, പുറമെ ദുഷ്ടു് തള്ളിപ്പോവുകയും രോഗം ശമിക്കുകയും ചെയ്യുമെന്നുള്ളതു് നിശ്ചയമാണു്. അങ്ങിനെയിരിക്കെ ശമനൗഷധി പ്രയോഗിക്കുമൊ ഇല്ലയൊ എന്നുള്ള ശങ്കയ്ക്കു ഇവിടെ പ്രസക്തിയില്ല. ശോധനൗഷധികൊണ്ടു് ദുഷ്ടു് തള്ളിപ്പോയില്ലെങ്കിൽ പ്രയോഗിച്ച ഔഷധത്തിനു പ്രഭാവമില്ലെന്നു് നിശ്ചയിക്കുകയാണു് ബുദ്ധിമാനായ ചികിത്സകന്റെ ധൎമ്മം. ദുഷ്ടിനുഹേതു ഔഷധപ്രഭാവം, സ്വഭാവം, രോഗം വീണ്ടും ഉണ്ടാവാതിരിക്കുവാൻ ചെയ്യേണ്ട കൎമ്മം, പ്രായോഗികവിജ്ഞാനം ഇത്യാദി പൎയ്യവേക്ഷണഗുണങ്ങളുള്ളവരാണു് ചികിത്സകന്മാർ (ചര,സം. അ ശ്ലോം. ൧൭.) തൽക്കാലം രോഗം ശമിപ്പിച്ചയക്കുകയും, പിന്നീടു രോഗം മറെറാന്നായി ഉടനെ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നതു് ആരോഗ്യാശ്രമത്തിനു പററിയ പേരല്ല. ആരോഗ്യവാന്മാരായി പോവുകയാണെങ്കിൽ, ഞങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശത്തിനു സംതൃപ്തിയുണ്ടാകുന്നതാണു്. ശോധനൗഷധികൊണ്ടും, കൎമ്മംകൊണ്ടും ശുദ്ധിവരുത്തി ആവശ്യമെന്നു് നിൎബ്ബന്ധമുള്ളവൎക്കു ശമനപരമായ രസായനങ്ങൾ നല്ലതാണു്. അപ്രകാരം ചെയ്യുന്നതിനു ആയുൎവേദം ഉപദേശിക്കുന്നുണ്ടു്. ക്ഷീരം, നെയ്യ്, വെണ്ണ, തേൻ ഇത്യാദികളാണ ശമനൗഷധങ്ങൾ ഇതുപോലെ പ്രഭാവവും ഗുണവും ഉള്ള സിദ്ധൗഷധങ്ങൾ വൎജ്ജ്യങ്ങളല്ല. ഒരു സ്ഥാപനത്തെപ്പററിയൊ തത്വത്തെകുറിച്ചൊ പറഞ്ഞുകേട്ടവരും അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞവരും ഇങ്ങനെ ഇരുകൂട്ടരുണ്ടാവാം. ഇതിൽ അനുഭവ

സ്ഥന്മാർ ഈ "ധാരാളമായുപയോഗിക്ക"ന്ന സംഗതി സമ്മതിക്കുമെന്നു തോന്നുന്നില്ല. ഒരു നൂതനപ്രസ്ഥാനത്തെപ്പററി ഗാഢമായി അന്വേഷിക്കുന്നവരും ഉണ്ടാവും. ഇല്ലാത്തവരും കണ്ടേക്കാം. അതന്വേഷിച്ച് വാസ്തവം ഗ്രഹിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

൨. ഞാൻ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൻെറ ഉൽഘാടനത്തിനു മുൻപ് പ്രകൃതിചികിത്സയും, ശമനശോധനൗഷധികളും ധാരാളം പ്രയോഗിച്ച് ചികിത്സ നടത്തീട്ടുണ്ട്. അതിൽ ഒരൊററ കേസുപോലും പരാജയം വന്നിട്ടില്ല. എന്നാൽ ആരോഗ്യാശ്രമത്തിൽ പ്രകൃകിചികിത്സാർത്ഥം ആഗതരാകുന്ന അതിഥികളെ ആ നിഷ്ഠയിൽനിന്നും ഇതേവരെ വ്യഭിചരിപ്പിച്ചിട്ടില്ല. ആയുർവേദചികിത്സയ്ക്കായി വന്നവരിൽപലരേയും ഞാൻ പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രണയികളാക്കി അയച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ അശേഷം ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവക്ക ആയുർവേദചികിത്സതന്നെ അതി ഭംഗിയായി നിവ്വഹിക്കുന്നു പല പ്രകൃതിചികിത്സയിൽ ഇരിക്കുന്ന രോഗികളും ഔഷധത്തിനു മുറവിളി കൂട്ടീട്ടുണ്ട്. അതിൽ മിക്കപേക്കും ചെറുനാരങ്ങാനീര്, വെളുത്തുള്ളിനീര്, മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴം, റോസാപ്പൂവ്, കയ്യുന്ന്യം ബതാം, ഇങ്ങിനെ ഒററമരുന്നുകൾ അപൂവ്വം ചിലക്ക് എഴുതിഅയച്ചിട്ടുണ്ട്. ചിലരുടെ കോഷ്ഠസ്ഥിതി മനസ്സിലാക്കി പ്രകൃതിചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപ് മൂന്നുദിവസം ആവണക്കെണ്ണയും, ചെറുനാരങ്ങാനീരും ഉപയോഗിച്ച് വയറിളക്കണമെന്നും ഉപവസിക്കണമെന്നും മററും എഴുതിഅയക്കുകയും ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവാം. ഇതൊക്കെയാണ് ചിലർ പറഞ്ഞു ചെവിയിൽകിട്ടിയ ശമനൗഷധിയെങ്കിൽ ആ കററം ഞാൻ സന്തോഷപൂവ്വം സമ്മതിച്ചുകൊള്ളുന്നു. അല്ലാതെ തെളിവില്ലാതെ- വല്ലതും പറയുന്നവരേയും, വല്ലതും കേൾക്കുന്നവരേയും എല്ലായ്പ്പോഴും പരമാത്ഥം ധരിപ്പിക്കുവാൻ എളുപ്പമല്ല. ആയുർവേദചികിത്സ ചെയ്യണമെന്നാഗ്രഹമുള്ളവരേ ഞാൻ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ഒരുക്കമില്ലെന്ന് ലേഖനകത്താവിനെ സാദരം അറിയിച്ചുകൊള്ളട്ടെ!

൩. "ആരോഗ്യ......ഉത്തമം?:"— ഹോമിയോപ്പതിയും ബയോകെമിസ്റ്ററിയും നല്ല ചികിത്സാപദ്ധതികളാണ്. ഇവയ്ക്കു പ്രകൃതിചികിത്സയോടു കൂടുതൽ അടുപ്പമുണ്ടെങ്കിൽ ആയുർവേദം ഇവ മൂന്നിൻേറയും ജനയിത്രിയേപ്പോലുള്ള ബന്ധത്തിൽ നിൽക്കുന്നു. സ്വേദസ്നാനം(Steam bath) ആതപസ്നാനം (Sun bath) ആവരണസ്നാനം ഇത്യാദി ആയുർവേദം എഴുതീട്ടുള്ള ഋഷിപുംഗവന്മാക്കു അപരിചിതമല്ല. മാലിനീതന്ത്രം ഒരു വലിയ ഖണ്ഡം മുഴുവനും പ്രകൃതിചികിത്സയെപ്പററി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ചരകം ശാർങ്ഗധരീയം മുതലായവയിൽ ക്രൂണിക്കും ജസ്റ്റിനുമുള്ള വ്യത്യാസംപോലെ ഈഷൽഭേദമായി പ്രകൃതിചികിത്സാവൎണ്ണന വന്നിട്ടുണ്ട്. ചരകസംഹിത ൧൪-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്ന കുംഭികാസ്വേദമാണ് നമ്മുടെ സ്വേദസ്നാനം.

"ഉപനാഹാഹവാതപാഃ" (ചര. സം. അ. ൧൪ ശ്ലോ. 66) സൂൎയ്യരശ്മികൊണ്ട് വിയൎപ്പിക്കണം എന്നതുതന്നെ ആതപസ്നാനം. അമേരിക്കയിലെ പ്രകൃതിചികിത്സകർ വെയിലത്തു നിന്ന് വ്യായാമംചെയ്തു വിയൎപ്പിക്കുവാൻ ഉപദേശിക്കുന്നു. ഇതാണ് ധൎമ്മശാസ്ത്രപ്രസിദ്ധമായ ആയുനമസ്കാരം.

"ശൗചംതുദ്വിവിധംപ്രോക്തം ബാഹ്യമാഭ്യന്തരം തഥാ മൃത്ജലാഭ്യാം സ്മൃതം ബാഹ്യം മനഃശ്ശുദ്ധിസ്തഥാന്തരം" ഇവിടത്തെ മൃത് മണ്ണുതേച്ചുകളിയാണെന്നു സ്പഷ്ടമാകുന്നില്ലേ? മേൽ ഉദ്ധരിച്ച പ്രയോഗങ്ങൾ ക്രൂണിയുടേയും ജസ്റ്റിൻേറതുംപോലെ അല്പം വ്യത്യസ്തകൎമ്മങ്ങളോടു ചേൎന്നതെന്നല്ലാതെ അൎത്ഥവും പ്രയോജനവും ഒന്നാണെന്നത്രെ വിദഗ്ദ്ധസമ്മതം. ഇതുപോലെ ആഹാരാദികളുടേ ക്രമീകരണവും പത്ഥ്യനിശ്ചയങ്ങളും കൊണ്ടു് പ്രകൃതിചികിത്സയോടു അധികം അടുപ്പമുള്ളതു് ആയുർവേദത്തിനാകുന്നു. കാരക്ഷാരാദിലവണസമ്മിശ്രമായ ആഹാരത്തേയും അമിതഭക്ഷണത്തേയും, അമിത വിഹാരാദികളേയും ആയുർവേദശാസ്ത്രം നിഷ്കൎഷപൂൎവ്വം ആക്ഷേപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗീതമുതലായ മതഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പോലും കടുപ്ലവിദാഹിക

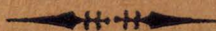
ളായ ആഹാരങ്ങൾ താമസഗുണോൽക്കൎഷജാതങ്ങളായ മൃഗങ്ങളുടെ ധൎമ്മങ്ങളായി വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നു. ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കുവാനും, ശുദ്ധമായ വായു ശ്വസിക്കുവാനും വേഗാതികളെ ആവശ്യപ്പെടുന്ന സന്ദൎഭങ്ങളിൽ ഒഴിക്കുവാനും ബ്രഹ്മചൎയ്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുവാനും തുറസ്സായസ്ഥലത്ത് ശയിക്കുവാനും ശുഭ്രവസ്ത്രം ധരിക്കുവാനും ശുദ്ധമായ മിതാഹാരം കഴിക്കുവാനും ആയുർവേദശാസ്ത്രം നിഷ്കൎഷിക്കുന്നതുപോലെ ഈ ഭൂലോകത്തിലുള്ള മറെറാരുവൎഗ്ഗക്കാരുടെ ഗ്രന്ഥസമുച്ചയങ്ങളിലും കാണ്മാൻ എളുപ്പമല്ല. ഔഷധ വിപാകങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ഷഡ്രസോപയോഗങ്ങൾ തന്നെ രോഗമുണ്ടായശേഷമേ പാടുള്ളുവെന്ന് ആയുർവേദം വിധിക്കുന്നു. ക്രമം തെററാതെ ജീവിതം നയിക്കുന്നവന് ഔഷധം ആവശ്യമില്ലെന്നും ആഹാരവിഹാരക്രമം തെററി നടന്നവന്ന ഔഷധം പ്രയോജനപ്പെടുകയില്ലെന്നും ആയുർവേദം സ്ഥാപിച്ചിരിക്കുന്നു (പത്ഥ്യേസതിഗദാൎത്തസ്യകിമൌഷധനിഷേവണം) പത്ഥ്യേ-സതി എന്നും പത്ഥ്യേ-അസതി എന്നും പദഛേദം ചെയ്തു അന്വയിച്ചാൽ രണ്ടുപ്രകാരമുള്ള അൎത്ഥവും സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്. ഏതാദൃശതെളിവുകളെക്കൊണ്ടുതന്നെ ആയുർവേദത്തിന് പ്രകൃതിചികിത്സയോടുള്ള "അടുപ്പം" പ്രത്യക്ഷമാകുന്നു. പോരെങ്കിൽ കേരളത്തിലെ പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രഗണ്യന്മാരായ മി. കെ. രാമവാൎയ്യർ, മി. ടി. വി. രയരപ്പകുറുപ്പ് മുതലായവർ, വേദത്തിലെയും ആയുർവേദത്തിലെയും ചില തത്വങ്ങൾ അവരവരുടേ പ്രതിപാദനതത്വങ്ങൾക്ക് സാക്ഷ്യങ്ങളായി കൂട്ടിയിണക്കി സാധൎമ്മ്യഭാവം തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. കിംബഹുനാ ഗുണധൎമ്മങ്ങളെ സമാപേക്ഷിച്ച് പ്രകൃതിചികിത്സയോട് ശരിയായ ബന്ധുത്വമുള്ളത് ആയുർവേദത്തിനാണ്. രണ്ടുംസാധുന്മാരുടെ സൃഷ്ടിയെന്ന നിലയിൽ കൂടുതൽ അടുപ്പം ലേഖകൻ പറയുന്ന പദ്ധതികൾക്കാണെന്ന് ഞാൻ സമ്മതിക്കാം. ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഇന്നുകാണപ്പെടുന്ന ചില അപൂൎണ്ണതകളും, മററു തകരാറുകളും പ്രതിസംസ്കാരകൎത്താക്കളുടെ ദോഷമാണെന്ന്

ആവക ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പാണ്ഡിത്യമുള്ളവർ ബോദ്ധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഔഷധങ്ങളുടെ സംസ്കാരരീതികളും പ്രായോഗിക വഴികളും മിക്കവാറും ശരിയല്ലാതെ കാണുന്നു. ഇതൊന്നും പാവനമായ ആയുർവേദത്തിന്റെ കുററമല്ല. ആയുർവേദത്തിലെ ത്രിദോഷസിദ്ധാന്തം ക്രൂണിയുടെ ദൃഷ്ടല്ലാ എന്ന് ഒരു പ്രകൃതി ചികിത്സാപരൻ എന്നോടു പറഞ്ഞു. ത്രി ദോഷങ്ങളുടെ ശരിയായ ഒരു വ്യാഖ്യാനം കേട്ടപ്പോൾ ദൃഷ്ടും ദോഷവും ഒന്നാണെന്നയാൾ സമ്മതിച്ചു. ഇതുപോലെ പ്രമാദങ്ങൾ പലതും പാററിപ്പോയിട്ടുണ്ട്. അതെല്ലാം പ്രത്യേകം എടുത്തു വിമർശിക്കുന്നതിനു ദൈവം അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

൪. ഹോമിയോപ്പതിയിലെ പാഷാണം (Arseuic) കാഞ്ഞിരക്കുരുവ് (Nux vom) ഗന്ധകം (Sulphur) ഭാസ്വരം (Phosphorus) ഇത്യാദികളെപ്പോലെ മരുന്നുകളെ സത്വാംശി വിശേഷിപ്പിച്ച് എടുക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം ആയുർവേദത്തിലുണ്ടായിരുന്നു. അവ മറെറാരു വികൃതവേഷത്തിലാണ് ഇന്നു നാം കാണുന്നത്. ഉള്ളതുതന്നെ ഗോപ്യമായി ചിലർ സൂക്ഷിച്ചു വരുന്നു. ശുദ്ധവും, സത്വവും മാത്രം ശേഷിക്കുന്ന നിർദ്ദോഷപരമായ ഔഷധികൾ ചികിത്സകനിൽ അപരാധം ഉണ്ടാകുന്നവയല്ലെന്ന് എനിക്കനുഭവമുണ്ട്. "പ്രകൃതിയുടെ ശുദ്ധവും, കമനീയവു"മായ ഉദ്ദേശത്തിന് അത് വിരോധിയുമല്ല.

൫. പ്രകൃതിചികിത്സാ പ്രമാണങ്ങളിൽ വലിയ വിശ്വാസമുള്ളവർ ഇന്നു ചുരുക്കമാണെന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തോട് ഞാൻ യോജിക്കുന്നു എന്നാൽ വിദ്യാഭ്യാസ സമ്പന്നന്മാരുടെയിടയിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ ധാരാളം പ്രചാരമുണ്ടെന്നും, അതു പലരും അനുഷ്ഠിക്കുന്നുണ്ടെന്നും എനിക്കുതന്നെ നേരിട്ടറിയാം. ആരോഗ്യം മാസികയുടെ പ്രചരണം, പ്രകൃതിചികിത്സാ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ അവതരണം, നവീന പതിപ്പുകളുടെ ആവശ്യം ഇത്യാദികളാൽ ലേഖകൻ പറയുന്നതുപോലെ 'കഠിനമായവിഘ്ന'ത്തിനു ഇടയില്ലെന്ന് നിശ്ചയം. ആരോഗ്യാശ്രമം റ

ജിസ്റ്റരിൻപ്രകാരം ൨൦൦-ൽ പരം സാധുക്കൾ ശുദ്ധപ്രകൃതിചികിത്സ അനുഷ്ഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. മൂന്നു മാസത്തിനകമുള്ള കണക്കാണിതു് ഇനി വർദ്ധിച്ചുവരുമെന്നുതന്നെയാണ് എന്റെ ദൃഢമായ വിശ്വാസവും.



കുറിപ്പുകൾ.

ഭക്ഷണസമയം.

മനുഷ്യർക്ക് അതിപ്രധാനമായ സംഗതികളെ അവർ നിസ്സാരമാക്കുന്നു. ഭക്ഷണം എപ്പോൾ എന്തുമാത്രം കഴിക്കണമെന്ന് അവർ ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ഭക്ഷണംകൊണ്ട് അനവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിനാൽ അതിനെപ്പററി ഗാഢമായി ചിന്തിക്കേണ്ടതു് സകലരുടേയും കടമയാകുന്നു. രാവിലെ അധികം ഭക്ഷിക്കുന്നവർക്ക് ശരിയായി ആലോചിക്കുന്നതിന് ശക്തിയുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. തൊഴിലാളികൾപോലും രാവിലെ അധികം ഭക്ഷിച്ചാൽ അവരുടെ ശരീരത്തിന് വേഗം നാശമുണ്ടാകും. വൃദ്ധന്മാർ, ഇരുന്നു തൊഴിൽ ചെയ്യുന്നവർ, ആലോചനാകുശലന്മാർ ഇവർ രാവിലെ ഭക്ഷിയ്ക്കുന്നതു് നന്നല്ല. ദഹനക്കേടുള്ളവരും കുട്ടികളും തൊഴിലാളികളും രാവിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് പകരം ധാരാളം ജലം കുടിക്കുകയും ൧൧-ം ൧൨-ം മണിയ്ക്കിടയ്ക്ക് ലഘുവായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും വൈകുന്നേരം ൬ മണിക്ക് ശരിയായി ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. സാധാരണ എല്ലാവർക്കും രണ്ടുഭക്ഷണം ധാരാളം മതിയാകുന്നതാണ്. മൂന്നുനേരം ഭക്ഷിക്കണമെന്നുള്ളവർ ഏഴ മണിയ്ക്കു ലഘുവായി എന്തെങ്കിലും കഴിയ്ക്കുകയും ൧൨ൽ മണിക്കും ൬ൽ മണിക്കും മിതമായി ഭക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഉച്ചയ്ക്ക് സുഖമായി ഭക്ഷിക്കണമെന്നുള്ളവർ രാവിലെയും വൈകുന്നേരത്തും ല

ഘുഭക്ഷണമേ കഴിയ്ക്കാവു. ഉച്ചയ്ക്കു ഊണു കഴിഞ്ഞശേഷം ഒരുമണിക്കൂർ സ്വാസ്ഥ്യവും ആവശ്യമാണ്. ഉച്ചയ്ക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ സൌകര്യമില്ലാത്തവർ രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും നേരെ ഭക്ഷിക്കുകയും ഉച്ചയ്ക്ക് ലഘുഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ.

രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും ഒരുപോലെ ലഘുഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു് രോഗികൾക്കല്ലാതെ ആരോഗ്യവാന്മാൎക്ക് നന്നല്ല. ദിവസത്തെ ജോലികൾ കഴിഞ്ഞശേഷം മുഷ്ടാന്നം കഴിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കും.

നാം എന്തു ഭക്ഷിക്കണം.

നാം എന്തു ഭക്ഷിക്കണമെന്നുള്ള സംഗതി അനേകം പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചിട്ടും ഇതുവരെ വ്യക്തമായിട്ടില്ല. മത്സ്യം, മാംസം, മുട്ട, കാപ്പി, തേയില, വയിൻ, മദ്യം, മാവു്, പഴകിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ, വറുത്ത സാധനങ്ങൾ, പഞ്ചസാര, ഉപ്പു്, കുരുമുളക്, മസാല ഇവ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ദോഷമുണ്ടോ എന്നു് ഒരുകൂട്ടർ സംശയിക്കുന്നു. മാംസാഹാരം കൂടാതെ ശരീരത്തിന് എങ്ങിനെ ബലമുണ്ടാകുമെന്നാണ് ചിലരുടെ സംശയം. കുട്ടികൾക്ക് അല്പം മാംസം കൊടുത്തില്ലെങ്കിൽ അവർ ദുർബ്ബലന്മാരായിപ്പോകുമെന്നു് വിശ്വസിക്കുന്നവരുണ്ട്. കഠിനപ്രയത്നം ചെയ്യുന്നവൎക്ക് സസ്യഭക്ഷണം മതിയാകയില്ലെന്നു് ചിലർ ഭയപ്പെടുന്നു. സ്റ്റാർച്ചു്, ആസിഡ്, പ്രോട്ടീൻ ഇവ എങ്ങിനെ കലൎത്തിഭക്ഷിക്കണമെന്നറിയാതെ വിഷമിക്കുന്നവർ ധാരാളമുണ്ട്. ഭക്ഷണം വേവിക്കാതെയൊ വേവിച്ചോ എങ്ങിനെ ഭുജിക്കുന്നതാണുത്തമമെന്നു് ചിലർ സംശയിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചു അനവധി ആശങ്കകളും സംശയങ്ങളും പലൎക്കും ഉണ്ടാകുന്നു. ഈവക സംശയങ്ങളെപ്പററി ഡാക്ടരന്മാർ ഭിന്നാഭിപ്രായം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നുമുണ്ട്. എന്നാൽ ഏതാനും സംഗതികളെപ്പററി ഡാക്ടരന്മാരുടെ അഭിപ്രായം ഏകകണ്ഠമാകുന്നു.

സകലവിധമായ മാംസഭക്ഷണങ്ങളിലും യൂറിക്കാസിഡും ചിലവിഷങ്ങളും ഉണ്ടെന്നും ഈ വിഷങ്ങൾമൂലം മൂത്രകോശം ഹൃദയം ചോരക്കുഴലുകൾ മുതലായവയ്ക്കു് കേടുവരുന്നുവെന്നും വാതം മൂത്രാശയരോഗം, ശുക്ലരോഗം ഇവയുള്ളവർ മുട്ടകഴിക്കുന്നതു നല്ലതല്ലെന്നും, പഴയ പാലാടയും വെണ്ണയും ഭുജിച്ചാൽ കുടലിൽ പുളിപ്പും തിളപ്പും ഉണ്ടാകുമെന്നും, കാപ്പിയും തേയിലയും ഞരമ്പുകളെ ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുന്നുവെന്നും, മദ്യസേവ സ്നായുക്കളേയും ദഹനേന്ദ്രിയത്തേയും മൂത്രാശയത്തേയും ഉപദ്രവിക്കുകയും ശരീരത്തിൻെറ ചൈതന്യത്തെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും, മാവുകളും തവിടുകളഞ്ഞു് വെളിപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങളും, കാൽസിയവും ധാതുലവണങ്ങളും ഇല്ലാത്തവയാകയാൽ പല്ലിൻേറയും എല്ലിൻേറയും ചോരയുടേയും വളർച്ചയ്ക്കു് പററിയവയല്ലെന്നും, വറുത്ത സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ദഹനേന്ദ്രിയത്തിൻെറ ജോലി വർദ്ധിക്കുന്നുവെന്നും ആമാശയരസങ്ങൾ നേരെ സ്രവിക്കുന്നില്ലെന്നും, പഞ്ചസാര വെളുപ്പിച്ചു് വൃത്തിയാക്കുന്നതിനാൽ പല ധാതുക്കളും നഷ്ടമാകുന്നതും തന്മൂലം ചോരയ്ക്കും എല്ലിനും പല്ലിനും കേടുവരുന്നതുമാണെന്നും, അധികം ഉപ്പു് കഴിക്കുന്നതു് മൂത്രാശയത്തിനും ഹൃദയത്തിനും രക്തധമനികൾക്കും കേടുവരുത്തുന്നുവെന്നും, മുളകും പുളിയും മസാലയും ദഹനേന്ദ്രിയത്തിൻെറ ജോലിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും സ്നായുക്കളെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും, സസ്യങ്ങളും ഫലങ്ങളും ആഹാരമാക്കുന്നതായാൽ ശരീരത്തിന്വേണ്ട എല്ലാസാമഗ്രികളും ലഭിക്കുമെന്നും, സ്റ്റാർച്ചും, ആസിഡും പച്ചപ്പോഴും യോജിക്കുകയില്ലെന്നും, സ്റ്റാർച്ചും പ്രോട്ടീനും കലത്തി ഭക്ഷിച്ചാൽ ദഹനം ശരിയാകയില്ലെന്നും, ആസിഡും പ്രോട്ടീനും തമ്മിലും സ്റ്റാർച്ചുംസസ്യങ്ങളും ഫലങ്ങളും പാലും മോരും തയിരും, തമ്മിലും പൊരുത്തമുണ്ടെന്നും, വേവിക്കാത്ത ഭക്ഷണമാണുത്തമമെന്നും എന്നാൽ വേവിച്ച സാധനങ്ങൾ ഭക്ഷിച്ചു് പരിചയിച്ചു് പോയതിനാൽ രണ്ടും സമമായിരിക്കണമെന്നും ചിലപ്പോൾ അല്പോപവാസം അത്യാ

വശ്യമാണെന്നും ഭക്ഷണദൂഷ്യം കൊണ്ടാണ് മിക്ക സുഖക്കേടുകളും ഉണ്ടാകുന്നതെന്നും എല്ലാഡാക്ടരന്മാരും സമ്മതിക്കുന്നുണ്ട്.

ഇങ്ങിനെ പലേ സംഗതികളെപ്പററി ഏകകണ്ഠമായി അഭിപ്രായം ഉള്ളതുകൊണ്ട് അവയെ സ്വീകരിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. മനുഷ്യരുടെ മനസ്സിൻെറയും, ശരീരത്തിൻെറയും, ആത്മാവിൻെറയും സ്ഥിതി ഭക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും അവരവക്ക് ഇണങ്ങുന്ന ഭക്ഷണം കണ്ടുപിടിച്ചു ഭക്ഷിച്ചാൽ രോഗം കൂടാതെ കഴിക്കാം. ഭക്ഷണത്തെപ്പററി അന്വേഷണം നടത്തുന്ന രണ്ടു കൂട്ടരുണ്ട്. ഒരു കൂട്ടർ അവരുടെ ആഫീസിലിരുന്ന് ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ വിശകലനം ചെയ്തും അവയെ ജന്തുക്കളിൽ പ്രയോഗിച്ചും ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു. മറേറക്കൂട്ടർ മനുഷ്യനു രോഗവും ആരോഗ്യതയുമുള്ളപ്പോൾ ഓരോ ഭക്ഷണസാധനത്തിൻെറ ഫലമെന്താണെന്നന്വേഷിക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തെ കൂട്ടരുടെ അന്വേഷണമാൎഗ്ഗമാണ് നമുക്ക് സ്വീകാൎയ്യമായിട്ടുള്ളത്.

ഇരുപത്തഞ്ച് കൊല്ലം ഭക്ഷണചികിത്സകൊണ്ട് മാത്രം പല രോഗങ്ങളേയും സുഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ഡാക്ടർ ഹാരിഫിങ്കലിൻെറ അഭിപ്രായം ശ്രദ്ധേയമാണ്. "യൂറിക്കാസിഡും വിഷങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നതും എളുപ്പം അളിയുന്നതുമായ യാതൊരു സാധനങ്ങളും ഭക്ഷിക്കരുത്. സ്വാഭാവിക സ്ഥിതികളറിഞ്ഞു് പാകപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും, പുളിച്ച് തിളച്ചസാധനങ്ങളും തവിടും ധാതുലവണങ്ങളും കളഞ്ഞ സാധനങ്ങളും, അധികം വേവിച്ചസാധനങ്ങളും നിങ്ങൾ കഴിക്കരുത്. നിങ്ങൾ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ വറക്കുകയൊ ഉപ്പിലിടുകയൊ പഞ്ചസാരയിൽ സൂക്ഷിക്കുകയൊ ചെയ്യരുത്. നിങ്ങൾ കാപ്പി, തേയില, സോഡാ, മദ്യം ഇവയെ നിശേഷം ത്യജിക്കണം. ഭക്ഷണങ്ങളുടെ സ്വാഭാവിക സ്ഥിതികളുടയാതെ ഭക്ഷിക്കുന്നതാണുത്തമം. ഓരോരുത്തരും അവരുടെ വയസ്സ്, തൊഴിൽ, ശരീരസ്ഥിതി, പരിതസ്ഥിതി ഇവനോക്കി ഭക്ഷണത്തെ ക്രമീകരിക്കണം.



സ്നായുരോഗങ്ങൾ.

ഈ പരിഷ്കൃതകാലത്ത് മിക്കവരുടേയും രോഗങ്ങൾ ഞരമ്പ് അല്ലെങ്കിൽ സ്നായുക്കൾ സംബന്ധിച്ചാകുന്നു. തലവേദന, ക്ഷീണം, ചെവിയിലൂത്തു, ഉറക്കമില്ലായ്മ, മുതലായവ സ്നായുക്കളുടെ ദൂഷ്യം കൊണ്ടു് സംഭവിക്കുന്നു. ഞരമ്പുസംബന്ധമായമിക്കരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതു് കുടലിൽ നിന്നും വിഷം രക്തത്തിലേക്ക് കടന്ന് സർവ്വത്രവ്യാപിച്ചിട്ടാണ്. കുടൽ ശുദ്ധമാക്കി വെച്ചിരുന്നാൽ ഇത്തരം രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകയില്ല. സ്നായുക്കളുടെ വളർച്ചയ്ക്കത്യാവശ്യമായ പൊട്ടാസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാഷ് ഇവയുടെ കുറവുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനാലും സ്നായുക്കൾക്ക് കേടുവരുന്നു. മാംസം, മാവുകൊണ്ടുള്ള പലഹാരങ്ങൾ, ലവണങ്ങളെ വേവിച്ചു്കളഞ്ഞ സസ്യങ്ങൾ ഇവകഴിച്ചാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ലവണങ്ങൾ കിട്ടുകയില്ല. നേരെമറിച്ചു് തവിടുകളയാത്ത ഗോതമ്പോ അരിയൊ പയറൊ വേവിച്ചതും സസ്യവും പഴവും കഴിച്ചാൽ ഞരമ്പിനും തലച്ചോറിനും പോഷണം ലഭിക്കും. മലബന്ധമുണ്ടാകാതെയിരിക്കുവാൻ രോഗികൾ കുടലിനെ വസ്തികൊണ്ടു് ശുദ്ധമാക്കണം. വ്യസനം, ഭയം, കോപം, അസൂയ, ഇവകൊണ്ടു ചൈതന്യത്തിന് നാശം വരികയും ഞരമ്പിന് കേടുണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. മാനസികചികിത്സ, ഹിപ്നട്ടിസം മുതലായവ കൊണ്ടു് സ്നായുരോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്താവുന്നതാകുന്നു. ജലചികിത്സകൊണ്ടു് ചോരയോട്ടത്തെ ശരിപ്പെടുത്തുവാനും ദുഷ്ടിനെ രോമകൂപംവഴി ബഹിഷ്കരിക്കുവാനും കഴിയും. വലിയ ഭ്രാന്തും മൌനവും ഭേദപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രധാനചികിത്സ രോഗിയെ ൯൮ ഡിഗ്രിചൂടുള്ള ജലത്തിൽ എട്ടുപത്തു് മണിക്കൂർ ആസകലം നിറുത്തുകയാകുന്നു. ഈ വെള്ളത്തിൽ രോഗിയുടെ ശരീരത്തിലെ ദുഷ്ട് കലർന്നിരിക്കുന്നതായി കാണാം. ചെറിയചൂടുള്ള ജലത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂർനേരം സ്നായുരോഗമുള്ളയാളിനെ മുക്കി നിറുത്തിയാൽ വളരെസുഖം കിട്ടുന്നതാ

കുന്നു. സ്നായുരോഗമുള്ളവക്ക് ധാരാളം ഉറക്കംവേണ്ടതാകുന്നു. ശുദ്ധവായുവിൽ വ്യായാമം, പ്രാണായാമം, സുഖകരമായ വിനോദങ്ങൾ ഇവയും ഇത്തരം രോഗികൾക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്.



ഡാക്ടർ ബനഡിക്‌ററലസ്റ്റ്.

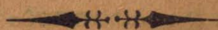
ഡാക്ടർ ബനഡിക്‌ററലിസ്റ്റ് ൩൦ കൊല്ലമായി അമേരിക്കയിൽ പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്കു വേണ്ടി അശ്രാന്തപരിശ്രമം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അലോപ്പതിക്കാരുടെ ധാർഷ്ട്യത്തെ ശമിപ്പിക്കുവാൻ ലസ്റ്റിന് പല കഷ്ടതകളും സഹിക്കേണ്ടതായി വന്നിട്ടുമുണ്ട്. ഡാക്ടർ ലസ്റ്റിന് ചെറുപ്പത്തിൽ നല്ല ആരോഗ്യമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ അദ്ദേഹം ജമ്മനിവിട്ട് അമേരിക്കയിൽ ചെന്നപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് ക്ഷയം പിടിപെട്ടു. അപ്പോൾ അലോപ്പതിക്കാരാണ് അദ്ദേഹത്തെ ചികിത്സിച്ചതു്. ഒരു വലിയ ഡാക്ടർ അദ്ദേഹത്തെ പരിശോധിച്ചശേഷം ദീനം സുഖപ്പെടുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലെന്നും വീട്ടിൽചെന്ന് അഛനമ്മമാരെകണ്ട് മൃതിയടയണമെങ്കിൽ ജമ്മനിയിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകണമെന്നും അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. ലസ്റ്റ് ജമ്മനിയിൽ തിരിച്ചെത്തിയ ശേഷം ബേവേറിയായിൽ ചെന്ന് എട്ടുമാസം നിപ്പിൻെറ ചികിത്സനടത്തുകയും തദനന്തരം പ്രകൃതിചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ചെയ്തു. നിപ്പിൻെറ ഏജൻെറന്നുള്ള നിലയിൽ ലസ്റ്റ് വീണ്ടും അമേരിക്കയിൽ എത്തി.

അമേരിക്കയിൻ ലസ്റ്റ് ജലചികിത്സ ആരംഭിച്ചു. ലൈസൻസുകൂടാതെ വൈദ്യവൃത്തി സ്വീകരിച്ചുവെന്ന് പറഞ്ഞ് അദ്ദേഹത്തിൻെറ മേൽ ഒരു ക്രിമിനൽകേസുണ്ടായി. ആ കേസിൽ ജലംകൊണ്ട് ചികിത്സിക്കുന്നതു് മരുന്ന് ചികിത്സയല്ലെന്നും ലൈസൻസാവശ്യമില്ലെന്നും പറഞ്ഞു് ഡാക്ടർ ലിസ്റ്റ് നിർദ്ദോഷിയാണെന്ന് ജഡ്ജി വിധിച്ചു. പ്രകൃതിയ്ക്കല്ലാതെ മരുന്നിനോ വൈദ്യന്മാൎക്കോ രോഗങ്ങളെ സുഖപ്പെടുത്തു

വാൻ നിവൃത്തിയില്ലെന്നായിരുന്നു. ഡാക്ടർ ലസ്റ്റിൻെറ സിദ്ധാന്തം. ഈ ജലചികിത്സ വെറും കപടവൈദ്യമാണെന്ന് അലോപ്പതിക്കാർ സിദ്ധാന്തിച്ചിരുന്നു. തങ്ങൾക്ക് പണം കിട്ടുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെ തടയുന്ന പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരെ അമർത്തുവാൻ അലോപ്പതിക്കാർ പഠിച്ചപണി പതിനെട്ടും പ്രയോഗിക്കാതിരുന്നില്ല. പത്രക്കാരും ഗവമ്മെൻറും അലോപ്പതിക്കാരോട് പക്ഷപാതം പ്രകടിപ്പിച്ചിരുന്നു.

അലോപ്പതിക്കാരുടെ പരിശ്രമം മൂലം ഡാക്ടർ ലസ്റ്റ് എന്ന പ്രാവശ്യം ജയിൽവാസം അനുഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിൻെറ വൈദ്യവൃത്തിയെ തടയുവാനും മാസികകളുടെ പ്രചാരത്തെ കുറയ്ക്കുവാനും ഗവമ്മെൻറും വേണ്ടവിധം ശ്രമിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ സാമാനങ്ങൾ ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാർ കണ്ടുകെട്ടിയിട്ടുണ്ട്. വക്കീലന്മാക്ക് ഫീസുകൊടുക്കുന്നതിനായി തന്നെ പതിനായിരം രൂപാ ഡാക്ടർലസ്റ്റ് ചിലവാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യരുടെ യുക്തംപോലെ ഏതു് വൈദ്യത്തേയും സ്വീകരിക്കുവാൻ അവക്ക് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും ജനങ്ങൾ ഇന്ന മരുന്നു കുടിക്കണമെന്നോ കുത്തിവെയ്ക്കണമെന്നോ പറയുവാൻ ഗവമ്മെൻറിന് അധികാരമില്ലെന്നും ലസ്റ്റ് വാദിച്ചിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ പരിശ്രമംമൂലം പ്രകൃതിചികിത്സയ്ക്ക് അമേരിക്കയിൽ വലിയ പ്രചാരമുണ്ടായിരിക്കുന്നു.



പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാരോട്

(എം. ആർ. മാധവവാര്യർ, ബി. എ എൽ. എൽ. ബി.)

ഇപ്പോൾ തിരുവിതാംകൂറിൽ പ്രകൃതിചികിത്സ പ്രചരിച്ചുതുടങ്ങീട്ട് ഏകദേശം നാലുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ എന്തെല്ലാമെന്ന് ഏറക്കുറെ

പലക്കമറിയാം. പ്രകൃതിചികിത്സ തെററിച്ച് ചെയ്താലും അങ്ങനെററത്തെ നിലയിൽ ചെയ്താലുമുള്ള ഫലങ്ങളും ഏററക്കുറെ വ്യക്തമായിട്ടുണ്ട്. ഇനിയും പ്രകൃതിചികിത്സയെ പ്രായോഗികമായി ഫലിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കാം.

ഇപ്പോൾ പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ സാധാരണ ചികിത്സിക്കുന്നതു് പ്രതിഫലം യാതൊന്നും പററാതെയാണ്. ഈ നിലയിൽ ഇക്കാലത്തു് ചികിത്സാർത്ഥം വ്യഥാസമയം ചിലവിടുവാൻ പലക്കും സാധിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഏതാനും പേർ മററുജോലികൾ കളഞ്ഞു് പ്രകൃതിചികിത്സതന്നെ ഒരു തൊഴിലായി സ്വീകരിക്കുകയും ആ തൊഴിലിനത്യാവശ്യമായ വിധം രോഗികളിൽനിന്നും പ്രതിഫലം പററുകയും ചെയ്യുന്നതു് നന്നായിരിക്കും. ഇപ്രകാരം പ്രകൃതിചികിത്സയെ ഒരു തൊഴിലായി സ്വീകരിക്കുന്നവർ മലയാളത്തിൽ ഇപ്പോഴുള്ള പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രന്ഥങ്ങളെ നല്ലപോലെ പഠിക്കുകയും തദനുസരണം ജീവിതം നയിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അവർ പ്രകൃതിചികിത്സാലയം സ്ഥാപിക്കേണ്ടതു് ധാരാളം ശുദ്ധവായുവും ശുദ്ധജലവും ഉള്ള സ്ഥലത്തായിരിക്കണം. ഹിപ്പ് ബാത്തു, സിററ്സ് ബാത്തു്, സ്വേദസ്നാനം, ആത്രാംബരാവരണം, പൂർണ്ണസ്നാനം ഇവയ്ക്കു് വേണ്ട സൌകര്യങ്ങൾ പ്രകൃതിചികിത്സാലയത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണം. തൽക്കാലം ക്യൂണി, അഡോൾഫ് ജസ്റ്റ്, ഡാക്ടർ ട്രാൾ, ഫാദർ നീഷ് മുതലായവരുടെ ജലചികിത്സയ്ക്കു് വേണ്ട ഉപകരണങ്ങൾ സജ്ജമാക്കിയാൽ മതി. വർണ്ണചികിത്സ, നാഡീസൂത്രം, പ്രാണായാമചികിത്സ ഇവയ്ക്കും വേണ്ട ഉപകരണങ്ങളും സൌകര്യങ്ങളും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ക്ഷീരപാനം ഉപവാസം മുതലായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രകാരം ചികിത്സിക്കുന്നതിന് ചിലസ്ഥലങ്ങളിൽമാത്രം പ്രകൃതിചികിത്സാലയങ്ങൾ ഉണ്ടായാൽ മതി.

പ്രകൃതി ചികിത്സാലയത്തിൽ രോഗികൾക്ക് വന്നുപാക്കുന്നതിന് നല്ലകാററും വെളിച്ചവും കയറുന്ന ഷെഡ്ഡുകൾഉണ്ടാ

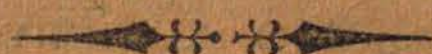
യിരിക്കേണ്ടതാണ്. കുളിയ്ക്കുന്നതിന് കുളമൊ ആറോ സമീപത്തുണ്ടായിരിക്കണം. സ്ത്രീകൾക്കും പുരുഷന്മാൎക്കും സ്വൎണ്ണസ്ഥാനത്തിന് പ്രത്യേകം സൌകൎയ്യമുണ്ടായിരിക്കണം.

തിരുവിതാംകൂർ ഇപ്രകാരം നൂറ് പ്രകൃതിവൈദ്യന്മാർ ഉണ്ടായിരുന്നാൽ അവരുടെ സംഖ്യ ഒട്ടും അധികമായിപ്പോകുന്നതല്ല. പ്രകൃതി വൈദ്യന്മാർ ചികിത്സ നടത്തുന്നതു കൂടാതെ പ്രകൃതിനിയമം അനുസരിച്ച് ജീവിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഓരോ പ്രകൃതിചികിത്സാലയത്തിലും രോഗികൾക്കാവശ്യമുള്ള നാരങ്ങാ, ഫലങ്ങൾ, സസ്യങ്ങൾ ഉണക്കലരി, ഗോതമ്പ് മുതലായവ ശേഖരിച്ച് വെയ്ക്കുകയൊ സ്വാഭാവികഭക്ഷണം നൽകുന്ന ഹോട്ടലുകൾ നടത്തുകയൊ ചെയ്യണം.

മേൽപറഞ്ഞ പ്രകാരം പ്രകൃതി വൈദ്യന്മാരുണ്ടായാൽ അവൎക്ക് ആണ്ടുതോറും ഒരിടത്തുകൂടി പൊതുവെയുള്ള സംഗതികളെ പററി ചിന്തിക്കുന്നതിനും പ്രകൃതിവൈദ്യ സംബന്ധമായ സംഗതികളെ പുരസ്കരിച്ച് വാദപ്രതിവാദം നടത്തുന്നതിനും പൊതുവിൽ ഒരു ഗ്രന്ഥാലയം നടത്തുന്നതിനും കഴിയുന്നതാണ്. മേൽപ്രകാരം ചികിത്സനടത്തുവാൻ സൌകൎയ്യവും സമ്മതവുമുള്ളവരുടെ പേരുവിവരവും അവരുടെ സംശയങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും "ആരോഗ്യ"ത്തിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്നത് നന്നായിരിക്കുമെന്നാണ് എന്റെ അഭിപ്രായം. മററു പ്രകൃതിചികിത്സാപ്രണയികൾ ഈ അഭിപ്രായത്തോടു കൂടിയോജിക്കുന്നാപക്ഷം ഇപ്രകാരം പ്രവൎത്തിക്കുവാൻ സന്നദ്ധരാകണമെന്നപേക്ഷിക്കുന്നു. അവൎക്ക് ഈ അഭിപ്രായത്തോടുകൂടി യോജിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തപക്ഷം അതിനുള്ള കാരണം ആരോഗ്യം മാസികമുഖാന്തരം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തണമെന്നപേക്ഷിക്കുന്നു.

പ്രകൃതിചികിത്സ പുരുഷന്മാർ മാത്രമല്ല സ്ത്രീകളും പരിശീലിക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും സ്ത്രീകളെ ചികിത്സിക്കുവാൻ സ്ത്രീകൾതന്നെ വൈദ്യവൃത്തി സ്വീകരിക്കുകയാണ് നല്ലതെ

ന്ന് ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നു. പ്രകൃതിചികിത്സകന്മാർ തൽക്കാലം. മി. രയരപ്പക്കുറുപ്പിൻേറയും മി: രാമവാര്യരുടെയും എൻേറയും മേപ്രാൽ മി:പരമേശരൻപിള്ളയുടേയും പുസ്തകങ്ങളും മററും നല്ലപോലെ പഠിക്കുകയും ആരോഗ്യംമാസികമുറയ്ക്കുവായിക്കുകയും ചെയ്താൽ മതിയാകുന്നതാണ്.



ഹിപ്നട്ടിസം

അഥവാ

ആത്മവിദ്യ.

(തുടച്ച്)

(വെണ്മണി പി. വി. ചാക്കൊ)

മൂന്നാം പരീക്ഷ മുമ്പോട്ടുവീഴുക.

രണ്ടാമത്തെ ക്രിയയിൽ വേഗം വശപ്പെട്ട ഒരുത്തനെ വിളിച്ച് നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ നിൽക്കാൻ പറയണം. രണ്ടാമത്തെ പ്രയോഗത്തിന് എങ്ങനെ നിന്നോ മിക്കവാറും അതുപോലെ തന്നെയാണ് ഇതിൻെറയും നില. (നിങ്ങൾക്കഭിമുഖമായി നില്ക്കണം. കണ്ണടയ്ക്കേണ്ട ഇത്രയും വ്യത്യാസമുണ്ട്.) നിങ്ങളുടെ വിരലുകളെ അയാളുടെ കവിളുകളിൽ വയ്ക്കണം. പത്തിരുപത്ത് സെക്കൻറുനേരം അയാൾ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ നോക്കാൻ പറയണം. തൽസമയം നിങ്ങളുടെ ദൃഢവും സ്ഥിരവുമായ ദൃഷ്ടി അയാളുടെ കണ്ണുകളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ മൂക്കിൻെറ ഉല്പത്തിസ്ഥാനത്തു പതിയണം. ഈ വിധത്തിൽ ഏകദേശം പത്തു സെക്കണ്ടുനേരം കഴിയുമ്പോൾ സാവധാനമായും ഊൎജ്ജിതസ്വരത്തിലും പറയണം. —"ഞാൻ—കൈകൾ—എടുക്കുമ്പോൾ—നീ (നിങ്ങൾ)—മുന്നോട്ടു— വീഴും." കൈകളെ പയ്യെ എടുക്കുക.

അയാൾ മുന്നോട്ട് വീഴും. വീണാലുടൻ താങ്ങിപ്പിടിച്ചു കൊള്ളണം. ആദ്യത്തെ പരീക്ഷയിൽതന്നെ ഫലിച്ചില്ലെന്നു വരുകിലും ഒട്ടും അധൈര്യപ്പെടരുത്. പ്രഥമാവസരത്തിൽ തന്നെ സാധിക്കുന്നവർ വളരെ ചുരുക്കമായിരിക്കും.

എല്ലാം ശ്രമസാധ്യമാണെന്നറിയുക. നിങ്ങളുടെ പ്രയോഗത്തെ മനഃപൂർവ്വമായി നിരാകരിക്കരുതെന്നു പ്രയോജ്യനോട് പറയാം. അയാളുടെ നിർവ്യാജമായ സഹകരണം നിങ്ങളുടെ ശ്രമത്തെ ലഘുവാക്കും.

നാലാം പരീക്ഷ. കൈകോർത്തു മുറുക്കുക.

മുൻ പരീക്ഷകൾ മൂന്നും ഫലിപ്പിച്ചതിനു ശേഷമേ ഇതിന് ആരംഭിക്കാവൂ. ക്രമം തെററി പ്രയോഗിക്കരുത്. മൂന്നാം പ്രയോഗത്തിൽ ക്ഷണംവീണ ആളിനെത്തന്നെ പ്രയോജ്യനായി സ്വീകരിക്കുക നിൽക്കാൻ പറയുക. കൈകൾ രണ്ടും അയാൾ നീട്ടിപിടിക്കണം. വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിക്കണം. ഭുജങ്ങൾ ബലപ്പെട്ടതാട്ടെ. ഉടനെ നിങ്ങൾ പറഞ്ഞുതുടങ്ങണം.— "നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ മുറുകുന്നു.— മുറുകുന്നു.- കെട്ടുറയ്ക്കുന്നു.- (നിങ്ങൾ മനപ്പൂർവ്വം വിചാരിക്കുക) മുറുകുന്നു-മുറുകുന്നു എന്ന് അയാൾതന്നെ പറയട്ടെ. നിങ്ങൾ അയാളുടെ മുമ്പിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ കൈകൾകൊണ്ട് അയാളുടെ മുറുകിയ വിരലുകളെ തടവി—ഇതാ- നിങ്ങളുടെ-വിരലുകൾ-മുറുകുന്നു അയാളുടെ കണ്ണുകളിൽ നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടി ഉറപ്പിക്കുക അയാൾ നോട്ടം മാററാൻ ഇടം കൊടുക്കരുത്. ദൃഷ്ടി മാററിയാൽ നേരെ നോക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടണം. നിങ്ങൾ അയാളുടെ കണ്ണുകളെ ആകർഷിച്ചുകൊള്ളണം. (മാസ്മരദൃഷ്ടിയുടെ സമ്പ്രദായം മുൻ പരീക്ഷയിൽ വിവരിച്ചതാണ്).

കൈകൾ മുറുകി— മുറുകി— കെട്ടുറയ്ക്കുന്നു— മുറുകി— മുറുകിപ്പോയി— നിങ്ങളാൽ വിടുത്താൻ സാധിക്കയില്ല— മുറുകിക്കഴിഞ്ഞു— മുറുകി, എന്ന് ഊർജ്ജിതസ്വരത്തിൽ പറയുക. പിന്നീട് ദൃഷ്ടി ഉറപ്പിച്ചിരിക്കവെ, നിങ്ങളുടെ കൈയ് എടുക്കുക. അപ്പോഴും ആമന്ത്രണം നടക്കട്ടെ. നിങ്ങളുടെ കൈയ് ത

ടവുന്നതു് മെല്ലെ ആയിരിക്കണം. തടവുന്നതിനു പകരം മുകളിൽ നിന്നു കീഴോട്ട് വിരലുകൾവരെ പാസ്സ് പ്രയോഗിക്കുകയും ആകാം.

പ്രയോഗാവസാനംവരെ നിങ്ങളുടെ നോട്ടം അയാളിൽ പതിഞ്ഞിരിക്കണം. പ്രയോഗംഫലിക്കുന്നകാൎയ്യം കണ്ണുനോക്കിയറിയാം. അതിനു പരിചയംവേണം.

നാലാമത്തെ പ്രയോഗത്തിൽ സാധകം ഉണ്ടായിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിങ്ങൾക്കുതന്നെ ഉത്സാഹവും ധൈൎയ്യവും ബലമായി തോന്നും. ഇത്രയും വശമാക്കാൻ അധികം ക്ലേശിക്കണം. ഇടയ്ക്കു് അധികം ഉത്സാഹഭംഗം ഉണ്ടായേക്കാം. അവിടെ ഇട്ടെറിഞ്ഞാൽ കാൎയ്യം മോശമാകും. പ്രയാസം ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നു തോന്നിപ്രവൃത്തിയിൽ നിന്നു വിരമിച്ചാൽ നിങ്ങൾ നിരാശപ്പെടേണ്ടി വരും. ധൈൎയ്യത്തോടുകൂടി വീണ്ടും വീണ്ടുംശ്രമിച്ച് ഈ നാലു പ്രയോഗങ്ങളും ഫലിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം വേണം മുമ്പോട്ടു കടക്കാൻ.

പരിചയം വൎദ്ധിച്ചുവരുന്തോറും ക്ഷണനേരംകൊണ്ടു പരീക്ഷകളെ സമാപിപ്പിക്കാം.

മാസ്മരശക്തിയെ നീക്കുന്ന വഴി.

കൈമുറുകി അകററാൻവയ്യ എന്നുള്ള ആജ്ഞപ്രകാരംപ്രയോജ്യൻെറ കൈ മുറുകിയതായും, അകററാൻ അയാൾക്കു കഴിയാതെയും കണ്ടാൽ നിങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടിമാററി കൈതമ്മിൽ കൊട്ടുകയോ, ഞൊടിക്കുകയൊ ചെയ്യണം. ഇതു് മൂന്നു നാലു തവണ ചെയ്യേണ്ടിവരും. അപ്പോൾ—"ശരി ഉണരുക, ഉണരുക ശരി" എന്നുപ്രസ്താവിക്കയും വേണം. അയാൾ കൈയ്ക്കു് അയവുണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ ഇതുകൊണ്ടുമാത്രം ചില കേസുകളിൽ പോരാതെവന്നേക്കും. അപ്പോൾ നിങ്ങൾ പരിഭ്രമിക്കരുതു്. സാവധാനത്തിൽ അടുക്കൽപോയി മുറുകിയ കൈകൾമേൽ നിങ്ങളുടെ കൈവച്ച് താഴെനിന്ന് മേലോട്ടു തടവണം. തോളുകളിൽ പിടിച്ചു ഷത്തുക്കെ ദേഹമാസ

കലം ഒന്നലയ്ക്കണം. മതി—മതി— അകററാൻ ശ്രമിച്ചതു മതി, മതി എന്നപറയുക. അയാരം മതിയാകും. അപ്പോ ഠം പറയണം. മൂന്നുവരെ ഞാൻ എണ്ണും. മൂന്നെണ്ണ എണ്ണി ക്കഴിയുമ്പോരം കൈയ് താനെ അഴിയും "ഭദ്രം" (പിന്നീട് എണ്ണുക) ഒന്ന് രണ്ട് മൂന്ന് എന്ന് എണ്ണുമ്പോരം കൈയടി ച്ച ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കണം, കൈയയക്കാം. ശരി ഉണ രാം." എന്നുവീണ്ടും പറയണം അയാരം അപ്രകാരം ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ഇതിന് അല്പം വിഷമമുണ്ട്. ഈ അവസ്ഥകണ്ട് നിങ്ങരം പരിഭ്രമിക്കരുത്. നിങ്ങരം വിഷമിക്കയോ കുഴങ്ങുക യോ ചെയ്താൽ അയാളും പരുങ്ങലിൽ ആകും.



ആവത്തനാദി.

ആത്മകാന്തിവർദ്ധനയെ ഉദ്ദേശിച്ചാണ് നാല്പ പ്രയോ ഗങ്ങരം ഏപ്പെടുത്തപ്പെട്ടതു്. ആത്മകാന്തിയെ വികസിപ്പി ക്കുന്നതിന് പല ഗൂഢസമ്പ്രദായങ്ങളുമുണ്ട്. അവയെല്ലാം ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നില്ല. ആദ്യത്തെ പരീക്ഷയിൽതന്നെ നോ ട്ടം ഉണ്ടായില്ലെന്നു വിചാരിച്ച് ഉത്സാഹം കുറയ്ക്കരുതെന്നു് വീ ണ്ടും പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു. നിങ്ങരം ഏട്ട് കൈയിലെടുത്തതേ യുള്ളു. ആശാനാകാൻ ധൃതിവയ്ക്കരുതു്. പ്രസ്തുത വിഷയം നിങ്ങരംക്കു പുത്തനാണു്. പരിചയം ക്ഷണസാദ്ധ്യമല്ല. അ ഭ്യാസവും പരിശ്രമവും യത്നത്തെ സഫലമാക്കുന്നു. പച്ചെത്തി ന്നാൽ പനയും തിന്നാമെന്നല്ലേ പഴഞ്ചൊല്ലു്. മനക്കരുത്തോ ടുകൂടി വേല ചെയ്യുക. മാത്സര്യം, മനോവശ്യം, ആത്മകഷ്ണ ണം എന്നീ മഹാകലകളാണ് വിഷയം.

ആത്മകാന്തിപ്രകടനം മഹത്തായ വിദ്യയത്രെ. അനേ കായിരം ഭടന്മാരെ ഒരേ മനസ്സുള്ളവരാക്കി പോക്കളത്തിലു ...

ക്കി ആത്മസ്മരണകൂടാതെ ജീവനം പണയംവയ്ക്കുന്ന ഒരു മഹാരഥനും, ആയിരം ജനങ്ങളെ അപഹൃതചിത്തരാക്കി നേതാവിന്റെ മനസ്സോടിണക്കി പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്ന ഒരു മഹാവാഗ്മിയും പ്രയോഗിക്കുന്ന ബലവത്തായ മന്ത്രതന്ത്രങ്ങൾ എല്ലാം ആത്മകാന്തി പ്രകടനരഹസ്യത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട വിധികളല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമല്ല. മഹാന്മാരുടെ വഴികളിലേക്കത്രെ നിങ്ങൾ പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. മഹാന്മാർ പ്രാപിച്ചനുഭവിച്ച മഹാ സ്ഥാനമാനങ്ങളെല്ലാം ഒരേ ഒരു ചാട്ടംകൊണ്ടു എത്തിപ്പിടിച്ചതല്ല.

ഒരുനല്ല മാസ്മരജ്ഞനാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്ന ശിഷ്യൻ ഒന്നാമതായി സ്പഷ്ടമായും, വ്യക്തമായും, ഊൎജ്ജസ്വലമായും വാക്കുകളെ ഉച്ചരിക്കാൻ അഭ്യസിക്കണം. ഇതിനും പുറമേ വലിയ വിശ്വാസത്തോടും, ക്ഷമയോടും കൂടി സമചിത്തവൃത്തിയെ സമ്പാദിക്കയും വേണം. സ്വല്പകാരണത്താൽ മനസ്സിടിയുന്ന സ്വഭാവമുള്ളവൎക്ക് പുരുഷഭൂഷണമായ കാൎയ്യങ്ങളൊന്നും സമ്പാദിക്കാൻ സാധിക്കയില്ല. ഉത്സാഹശൂന്യന്മാൎക്ക് ലക്ഷ്മീ കടാക്ഷമുണ്ടാകുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്ക് ഈവിദ്യ വശമാക്കാൻ കഴിയും, സംശയമില്ല. ഉത്സാഹവും പരിശ്രമവും സദാ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നേയുള്ളു. പ്രയാസമുണ്ടെന്നു തോന്നിയെങ്കിൽ പ്രയാസപ്പെട്ടെങ്കിലും വശമാക്കേണ്ടതായ ആവശ്യം നിങ്ങൾക്കാണധികമുള്ളതെന്നു മനസ്സിലാക്കുക. മുൻപു പറഞ്ഞപ്രകാരത്തിൽ പ്രവൎത്തിച്ചാൽ ഗുണമുണ്ടാകും.

൭. പുളവക പ്രയോഗങ്ങൾ.

മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായപ്രകാരം മാസ്മരവിദ്യയുടെ പ്രകടനം നിദ്രാനിയന്ത്രണമായിരുന്നു. പുതിയ സമ്പ്രദായമാണ് ജാഗ്രദാവസ്ഥയിലുള്ള വശ്യക്രിയ. ഉണൎന്നിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ അന്യന്റെ ഹരണംചെയ്യുന്ന പ്രയോഗങ്ങൾ പ്രകടന്റെ പാടവത്തെ ദൃഢീകരിക്കുന്നു. അതിനാലത്രേ മുമ്പറഞ്ഞ നാലുപരീക്ഷകൾക്കും പ്രാധാന്യം വിധിക്കപ്പെട്ടത്. താഴെക്കാണുന്ന പ്ര

യോഗങ്ങളും ധൈര്യവർദ്ധനയ്ക്ക് വിശേഷാൽ ഉപയുക്തങ്ങളായവയാണ്.

പാദസ്തംഭനം.

മുൻപറഞ്ഞ പരീക്ഷകളിൽ കീഴടങ്ങിയ ഒരാളെ വിഷയമാക്കുക. ഏതുകാലിനെ സ്തംഭിപ്പിക്കണമെന്നുണ്ടോ അതിൽ ബലം മുഴവനും ചെലുത്തി നിൽക്കാൻ നിങ്ങൾ പറയുക. നിങ്ങളുടെ ഒരു കൈകൊണ്ട് അയാളുടെ ഒരു കൈപിടിക്കുക. മറേറ കൈയ് മുട്ടിന്മേൽ വയ്ക്കുക. നിങ്ങൾ ഇരുന്ന് അയാളുടെ മുട്ടിൽ പാസ്സയയ്ക്കണം. അയാൾ നിങ്ങളെ നോക്കണം. നിങ്ങൾ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും അയാളുടെ നോട്ടം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിൽ ആയിരിക്കണം. മുട്ടിനു നാലംഗുലം മേൽനിന്നും നാലംഗുലം കീഴ് ഭാഗംവരെ പാസ്സയയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുട്ട മരവിച്ചുവരുന്നു.— സ്തംഭിക്കുന്നു- കാൽ മടക്കാൻ വയ്യാ- സ്തംഭിച്ചുപോയി— സ്തംഭിച്ചുപോയി; എന്നു മന്ത്രിക്കുക. പിന്നീടു നോട്ടം ഇളക്കാതെ നിങ്ങൾ എണീക്കുക. അയാളെ മുമ്പോട്ടു പിടിച്ചുനടത്തുക. അയാൾ മുട്ട് അയയ്ക്കാതെ നടക്കും. പതിനഞ്ചോ ഇരുപതോ അടി നടത്തിയശേഷം കൈയടിച്ചുകൊണ്ട്— "ശരി- ഉണരുക, ഉണരുക;" എന്നു പറയുക. അപ്പോൾ മുട്ടിലെ പിടുത്തം— മരവിപ്പ്— നീങ്ങും.

ഹസ്ത സ്തംഭനം.

ഇതും മുൻപറഞ്ഞ രീതിയിൽ തന്നെയാണ്. അയാളോട് ഒരു കൈയ് നീട്ടാൻ പറയുക. വിരലുകൾ മടക്കിക്കൊള്ളട്ടെ. നിങ്ങൾ കൈ പിടിച്ച് മറേറ കൈ കൊണ്ട് ഭുജത്തിന്റെ ഉൾവശത്തുകൂടി മുട്ടിനു സമീപത്തേക്കു പാസ്സയക്കുക. നോട്ടം ശരിയായിരിക്കണം. "നിങ്ങളുടെ കൈയ്- മരവിച്ചുവരുന്നു.— സ്തംഭിക്കുന്നു.— മുട്ട മടങ്ങുകയില്ല.—. ഉജാർ—സ്തംഭിച്ചു— സ്തംഭിച്ചു—. മടക്കാൻ വയ്യ— വയ്യാ— വയ്യാ— പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുക— വയ്യാ— ശ്രമിക്കുന്തോറും മുട്ട മുറുകിവരും." എന്നു വ്യക്തമായും സ്പഷ്ടമായും മന്ത്രിക്കുക. അപ്പോ

ഠം കൈയ് സ്തംഭിച്ചിരിക്കും. പിന്നീട് മാസ്മരശക്തിയെ പിൻവലിക്കുക. ഇതുപോലെ പലവിധമായ പരീക്ഷണങ്ങളുണ്ട്. അവയെല്ലാം ചുരുക്കമായി അടുത്ത ലക്കത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ്. അഭ്യാസങ്ങഠം വളരെ രഹസ്യമായും വിശ്വാസത്തോടുകൂടിയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

(തുടരും)



പ്രകൃതിജീവിതം.

(ശ്രീമാൻ കെ. രാമവാര്യർ അവർകഠം ബി. ഏ. ബി. എൽ, ൧൧൦൪ വൃശ്ചികം ൧൧-ാനു- മാവേലിക്കര ഇംഗ്ലീഷ്സ്കൂളിൽവെച്ചു നടത്തിയ പ്രസംഗം. തലവടി മി. എം. കെ. കൃഷ്ണപിള്ള പ്രസംഗംകേട്ടു കുറിച്ചെടുത്തതു്.)

മാന്യരെ, ഇപ്പോഠം ലോകത്തിൽ പല ചികിത്സാരീതികളും നടപ്പുണ്ട്. അതിലെല്ലാം എനിക്ക് അനുഭാവവും, ബഹുമാനവും ഉണ്ടെന്നുള്ളതു് പരമാൎത്ഥമാണ്. നമ്മുടെ അദ്ധ്യക്ഷനും ഒരു ഡാക്ടരും ആയ മിസ്റ്റർ രാമകൃഷ്ണപിള്ള പറഞ്ഞതുപോലെ ഞാൻ അവയെ ഒട്ടുംതന്നെ ദൂഷിക്കണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നില്ല. എനിക്ക് പറയാനുള്ള പ്രകൃതി ജീവിതത്തെപ്പററി കുറഞ്ഞൊന്നു പ്രസ്താവിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.

നമ്മുടെ ഈലോകയാത്രയിൽ നാം സുഖത്തെ ആശിക്കയും, അന്വേഷിക്കയും അതിനായി പലപ്രകാരം പ്രയത്നിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഈ സുഖസാദ്ധ്യത്തിനുള്ള പ്രധാനമാൎഗ്ഗം പ്രകൃതിജീവിതം അവലംബിക്കയാണെന്നുള്ളതു് പല മഹാന്മാരും വിശിഷ്യ ഏതാനും എം. സി. ഡാക്ടർമാരും സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ട്. പ്രകൃതിജീവിതം എന്നു പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് 'പ്രകൃതിചി

കിത്സ' എന്ന് നിങ്ങളാരും ധരിക്കരുത്. മനസ്സിന് യാതൊരുവിധമായ ക്ലേശവും കൂടാതെ സുഖപ്രദമായി, പ്രകൃതിക്കനുസരണമായി നയിക്കുന്ന ഒരു ജീവിതചര്യയാണിത്.

മനുഷ്യന്റെ സകല ശ്രേയസ്സിന്നും മനസ്സ് ഏകകാരണമാണ്. നരകത്തിലും സ്വർഗ്ഗത്തിലും സംതൃപ്തിക്ക് മനസ്സു തന്നെയാണ് നിദാനം. സ്വർഗ്ഗനരകങ്ങൾ ഇവിടെത്തന്നെ അനുഭവിക്കുന്നു. അഥവാ ആസ്ഥലങ്ങൾ വേറെയുണ്ടെങ്കിൽ അവിടേയ്ക്കും ഒന്നു പോയിനോക്കാം. നരകത്തിൽ ചെന്ന് 'ഇവിടെത്തന്നെ സ്വർഗ്ഗം' എന്നു സങ്കല്പിച്ച് സുഖിക്കാൻ മനുഷ്യമനസ്സിന് ശക്തിയുണ്ട്. അതുപോലെ സ്വർഗ്ഗത്തുചെന്നാലും ക്ലേശപൂർണ്ണമായ നരകം അനുഭവിക്കുന്നതിനും ഒരു മനുഷ്യന്റെ മനസ്സിനു ധാരാളം കഴിയും. ഒരു യൗവ്വനയുക്തനായ മനുഷ്യൻ ഒരു വ്യസനവാർത്ത കേട്ടതുകൊണ്ട് ഒരു ദിവസത്തിനകം നരച്ചുപോയി. നമ്മുടെ ഇടയിൽ ചിലർക്കു ദുഃഖവാർത്ത കേൾക്കുമ്പോൾ ബോധക്കേടും, ചുരുക്കമായെങ്കിലും മരണവും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. സന്തോഷസന്താപാദികൾ പലപ്പോഴും ഉന്മാദത്തിനു കാരണമാകുന്നുണ്ടെന്നും നമുക്കറിയാമെല്ലോ. അതുകൊണ്ട് ഒന്നാമതായി സുഖത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ മനസ്സിനെ ബലപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി വേലചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരുവന് അന്യമായുള്ള യാതൊന്നും കാണാനും കേൾക്കാനും ഇടയാകുന്നില്ലെല്ലോ.

"അന്യത്രമനാ അഭവംനാദർശം
അന്യത്രമനാഅഭവംനാശ്രൗഷം
ഇതിമനസാഹ്യേവപശ്യതിമനസാശൃണോതി"

എന്ന് ബൃഹദാരണ്യകോപനിഷത്തിൽ പറയുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് കാണുന്നതിനും കേൾക്കുന്നതിനും മനസ്സ് ആവശ്യമാണെന്നു തെളിയുന്നു. കാഴ്ചയിലും കേൾവിയിലും നിന്ന് സാധാരണ ദുർവിചാരങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മഹാസമുദ്രത്തിൽ അതി ഭയങ്കരമായ കൊടുങ്കാററിൽ പെടുന്ന കപ്പലിന്റെ അ

നുഭവം ദുർവിചാരപരമ്പരകൊണ്ടു് മനുഷ്യന്ന് ഉണ്ടാകാറുണ്ടു്. ഇതുകൂടാതെ നമ്മുടെ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു വേണ്ട മനസ്സം സ്കൂരണത്തിന് പല വഴികളുമുണ്ടു്.

മനസ്സ് ചലിക്കുന്നതിനുള്ള ഒന്നാമത്തെ കാരണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ അനാരോഗ്യമാണ്. രോഗബീജം കൊണ്ടു നിറഞ്ഞതും, ചൈതന്യമില്ലാത്തതുമായ ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ ഇരിക്കുന്ന മനസ്സിന് ഒരിക്കലും സ്ഥിരത ഉണ്ടാവുകയില്ല. ഇതിന്റെ നിവൃത്തിക്ക് ശരീരത്തെ ശുദ്ധിചെയ്തു് ഉറപ്പിക്കാതെ തരമില്ല. ശരീരശുദ്ധിക്ക് പ്രകൃതി ജീവിതാവലംബമല്ലാതെ വേറെ പാവനമായ ഫലത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഒരു ചികിത്സാപദ്ധതിയും ഇതുവരെ അറിയപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

രണ്ടാമതായി എനിക്കു പറയാനുള്ളതു് കോപത്തെപ്പററിയാണ്. തെക്കൻ തിരുവിതാംകൂറിൽ ഇപ്പോൾ ബഹളം കൂട്ടുന്ന വിഷൂചികാമഹാമാരിയേക്കാൾ ഇതു് അതി ഭയങ്കരമായിട്ടുള്ളതാണ്. ഈ തത്വം നമ്മുടെ പുരാതനമഹർഷീശ്വരന്മാർ കണ്ടറിഞ്ഞു് ഇതിനെ സർവ്വ രോഗനിദാനമായി കല്പിച്ചിരിക്കുന്നതു കാണുക.

"രാഗാദിരോഗാൻ സതതാനുഷക്താൻ" ഇത്യാദി.—

ഇതിനു കാരണമായി നമ്മുടെ ഇടയിൽ പലതും കാണാറുണ്ടെങ്കിലും അതിലെല്ലാം പ്രാധാന്യം ചീത്തപറച്ചിലിനാണ്. ഒരുവൻ മററൊരുവനെ ചീത്തപറയുന്നുവെങ്കിൽ ആ പറയുന്നവൻ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ഏതാനും കല്ലോലങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കി ഒന്നു ചലിപ്പിച്ചുവെന്നല്ലാതെ അവൻ എന്തുചെയ്തു എന്നും, അതിൽ നിന്നും നമുക്കു് എന്തുപററി എന്നും ഒന്നു് ആലോചിക്കുക. ഒരു നഷ്ടവും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. പക്ഷെ ദുരഭിമാനം വിട്ടുമാറുന്നില്ല; എന്തുചെയ്യാം! ഇങ്ങനെയുള്ള അവസരങ്ങളിൽ നാം അടങ്ങണം. എന്നാൽ എത്രകൊലപാതകം, കയ്യേററം ഇവ ഉണ്ടാകാതെ കഴിയുമായിരുന്നു.

മൂന്നാമതായി പറയാനുള്ളതു് ഭയത്തെപ്പററിയാണ്. അല്പമായ രോഗത്തേയും ഭയം വലുതാക്കിത്തീർത്തു് രോഗിയെ അപകടത്തിലാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ശരീരം മഞ്ഞുകട്ടയിൽ തുരന്നുവെച്ചാൽ അതു മരവിച്ചുപോകുന്നു. വർദ്ധിച്ച ഭയവും ഇതുപോലെയുള്ള അനുഭവം നമ്മിൽ പലപ്പോഴും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ടു്.

രോഗം എന്നുവെച്ചാൽ ശരീരം പൂർണ്ണസുഖത്തിൽ ഇരിക്കുന്നില്ലെന്നു് ശരീരംതന്നെ നമ്മെ അറിയിക്കുന്ന അടയാളമാണ്. ഇതു് പ്രകൃതിയുടെ അനുഗ്രഹീതമായ ഒരു കൃത്യമായി കരുതണം. ശരീരത്തിലുള്ള ദുർമ്മാംസത്തേയും വിഷാണുക്കളേയും പ്രകൃതി, രോഗം ഒന്നുകൊണ്ടു് അടിച്ചുകളയുന്നു ദുർമ്മേദസ്സിനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും ബഹിഷ്കരിക്കുന്ന ഒരുത്തനു് ഇക്കാലം പാശ്ചാത്യരെക്കൂടി വിഷമിപ്പിക്കുന്ന ഭയങ്കരങ്ങളായ വിഷാണുക്കളേയും ഭയപ്പെടേണ്ടതില്ല. പ്രകൃതി ദുർമ്മേദസ്സിനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നിളക്കുന്ന അവസരത്തിൽ സുസ്ഥിരമായ സമാധാനത്തെ അവലംബിക്കേണ്ടതു് രോഗിയുടെ കടമയാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു മാത്രമെ സുഖം സിദ്ധിക്കയുള്ളുവെന്നുള്ളതിനു് ഒരു അമേരിക്കൻ വനിതയുടെ സ്ഥിതി ഇവിടെ വിവരിക്കാം. കവിളുംവാപ്പു് സുഖക്കേടുകൊണ്ടു് മുഖത്തിൻെറ ഒരു ഭാഗം മിക്കവാറും താടിഎല്ലുസംബന്ധിച്ചു് നിശേഷം പഴുത്തളിഞ്ഞു് പഴുപ്പും, ദുർഗ്ഗന്ധവും, വേദനയുംകൊണ്ടു് വിഷമിച്ച ആ യുവതിയെ ചികിത്സിച്ചതു് ഡാക്ടർ 'ലിൻലാർ' ആയിരുന്നു. ഇദ്ദേഹംപിന്നീടു് പ്രകൃതി ജീവിതത്തിലേക്കു തിരിഞ്ഞ ഒരുമഹാനാണ്. തൻെറപരിചരണം കൊണ്ടോ ചികിത്സകൊണ്ടോരോഗിണിക്കു് യാതൊരുഫലവുംകാണാഴികയാൽഒടുവിൽ ഉപദേശംഒന്നുകൊണ്ടുസുഖിപ്പിക്കാൻഉറച്ചു. "അല്ലയോ യുവതീ നിൻെറസുഖക്കേടു് ശമിക്കാനുള്ള കാലം കഴിഞ്ഞുപോയി. ഈ ജന്മം ആ അരോഗാവസ്ഥതിരിച്ചു കിട്ടുന്നതുമല്ല. അതുകൊണ്ടു് നീ അതിലേക്കായി നിൻെറ മനസ്സിനെ വിഷമിപ്പിക്കരുതു്. മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക, ഭ്രമം വർദ്ധിക്കുന്തോറും വേദന അധികമാകും. ശരീരത്തിൻെറ ചൈതന്യവും നശിക്കും.

സമാധാനം വേദനയെ അടക്കി ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതാണ്. പൂർവ്വകർമ്മഫലം അനുഭവിക്കാതെതരമില്ല." ഈ ഉപദേശം ആ വനിതയ്ക്കു് വലിയസമാധാനത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും അങ്ങിനെ ഒരു മാസംകഴിഞ്ഞു് അവർ മരിക്കുകയും ചെയ്തു. ആ മഹാനായ ഡാക്ടർ "മനസ്സിനുള്ള സന്തോഷം ശരീരത്തിനുള്ള രസായനമാണെ"ന്നു പറയുന്നു.

"Cheerfulness is the best of all tonics, and love the highest physician."

മനസ്സിനെ നിലനിറുത്തുന്നതിന് ജീവികളിലുള്ള സമദൃഷ്ടി, ലാഭനഷ്ടാവസരങ്ങളിലുള്ള വിഭ്രമ രഹിതമായ സുസ്ഥിരത മുതലായ ഗുണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

കുറെക്കാലങ്ങൾക്കു മുമ്പു് മദ്രാസിൽ ആർബത്ത്നോട്ട് ബാങ്കിന്റെ പൊടിവോടു കൂടി പല പണക്കാരുടേയും പണവും ജന്മവും ഒരുസ്ഥാനത്തു് ഒരേ നിമിഷത്തിൽ ലയിച്ച കഥ ഇവിടെ സ്മരണീയമാണ്. അതിനാൽ ധനത്തിൽ അത്യാഗ്രഹമുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. അതിലുള്ള ആകാംക്ഷ അധികരിക്കുന്നതനുസരിച്ച് പാപകൃത്യങ്ങൾക്കു വശംവദരായി നരകവും അനാരോഗ്യവും ധാരാളം അനുഭവിക്കേണ്ടി വരും.

ഇതുപോലെ ശരീരം നന്നാക്കുക എന്ന ഭാവത്തിൽ പലരും അതിനെ വല്ലാതെ തടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉത്സുകരായിക്കാണുന്നുണ്ട്. എത്രത്തോളം, ശരീരത്തെ ആവശ്യത്തിലധികം തടിപ്പിക്കുന്നുവോ ആയതു് തനിക്കുള്ള അത്ര വലിയ ഒരു മാരണമായി ഗണിക്കേണ്ടതാണ്. വ്രണം, ചൊറി, ചിരങ്ങ് ദുർഗ്ഗന്ധം, മലിനവസ്ത്രം ഇവയോടുകൂടി ശരീരത്തെ ക്ലിഷ്ടമാക്കിവെയ്ക്കുന്നതും പരിതാപകരമായിട്ടുള്ളതാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ പരമാനന്ദരൂപിയായ പരമാത്മാവിന് അധിവാസസ്ഥാനമായിരിക്കുന്ന പരിശുദ്ധക്ഷേത്രം എത്ര പാവനമായി നാം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ലോകത്തിലുള്ള സകലധനവും, സാധനസാമഗ്രികളും ആരോഗ്യത്തിനു താഴെയാണെന്ന് "റോക്ക്ഫെല്ലർ" എന്ന അ

മേരിക്കൻകോടീശ്വരൻെറ അടിയിൽ ഉദ്ധരിക്കുന്ന പരിദേവന വാക്യം വെളിവാക്കുന്നു.

ഒരുനേരത്തെ ആഹാരം സുഖമായി കഴിക്കത്തക്ക നിലയിൽ എന്നെ എത്തിക്കുന്നവന് എൻെറ സകല ധനവും ഞാൻ കൊടുത്തേക്കാം"

"കോടീശ്വരന്മാരുടെ ഭക്ഷണം" എന്നുള്ള പേരിന് അർഹമായിത്തീൎന്നിട്ടുള്ളതു് "ഗ്രഹാംബ്രഡ്ഡും ശക്തികുറഞ്ഞ തേയിലയും" ആകുന്നു. ഇതിൽ നിന്ന് ധനത്തിൽ ഔന്നത്യം സിദ്ധിക്കുംതോറും ആരോഗ്യത്തിൽ അത്രകണ്ട് അധഃപതനം ഉണ്ടാകുന്നുവെന്ന് അനുമാനിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ആൎഷശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രധാനമായ ആയുർവേദത്തിൽ "ഹിംസാസ്തേയാ"ദികളായ ദശവിധ പാപകൎമ്മങ്ങൾ "കായവാങ് മാനസൈസ്സ്യജേൽ" എന്നുകാണുന്നു. ത്രികരണങ്ങളേയും നിലനിൎത്തിയുള്ള കൎമ്മങ്ങൾ എത്ര പരിപാവനമായിരിക്കണമെന്ന് ഇതിനാൽ വ്യക്തമാകുന്നു. അതുപോലെ സാധുക്കളേയും, ഗതിയില്ലാത്തവരേയും, രോഗികളേയും സഹായിക്കുക എന്നതും ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ജന്മകൃത്യമായ് കരുതേണ്ടതാകുന്നു.

"ആവൃത്തിംവ്യാധിശോകാൎത്താൻ
അനുവൎത്തേത ശക്തിതഃ"

മനക്ലേശത്തിൽ മുഴുകി വിഷമിക്കുന്ന ആളുകൾക്ക് സാന്ത്വനം ചെയ്യേണ്ടതും മുൻപറഞ്ഞ കൂട്ടത്തിൽ ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ലാത്ത ഒന്നാണ്.

അന്ധവിശ്വാസ ദൂരീകരണമാണ് ഇനി എനിക്കു പറവാനുള്ളതു്. നമ്മുടെ ഇടയിൽ പലവിധമായ അർത്ഥമില്ലാത്ത അന്ധവിശ്വാസങ്ങൾ ഇന്നും നിലനിന്നുവരുന്നുണ്ട്. ഇവയിൽ പലതും നമ്മെ അത്യധികം വിഷമിപ്പിക്കുന്നതുമായിരിക്കും. എങ്കിലും മാമൂൽഅനുസരിച്ച് പലരും അവയെ പുലൎത്തിക്കൊണ്ടു വരുന്നതായും കാണാം. അങ്ങനെയുള്ള അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെ ദൂരീകരിക്കുക ജീവിതസുഖത്തിന് അത്യാവ

ശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. സദ്വിചാരമുള്ളവന് ദുർവിചാരം അകത്തുകടക്കാൻ പഴുതുണ്ടായിരിക്കയില്ല. ഒരുജോലിയുമില്ലാത്ത അലസന്മാരെ ദുർവിചാര പരമ്പര മുറയ്ക്ക് അടിച്ചു തകർത്തുകൊണ്ടിരിക്കും. അതിനിടകൊടുക്കാതിരിക്കുന്നതിന് സദ്വിചാര പരമ്പരകൊണ്ട് മനസ്സിനെ സദാ നിറച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. പരദ്രോഹമുണ്ടാകാതെ ഇരിക്കുന്നതിനും ഇതുകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതാണ്. നാം പരദ്രോഹികൾ ആകാതിരിക്കുന്നപക്ഷം നമ്മെപ്പററി അന്യനും ദ്രോഹവിചാരം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

"നകിഞ്ചിതാത്മനസ്സത്രും നാത്മാനംകസ്യചിദ്രിപും"

മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ചില സംഗതികളെക്കൂടി കുറഞ്ഞൊന്നു വിവരിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഒന്നാമതായി സാത്വികമായ ആഹാരം സ്വീകരിക്കണം. ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ഗീതയിൽ—

"ആയുസ്സത്വബലാരോഗ്യ രസപ്രീതിവിവർദ്ധന
രസ്യാസ്ഥിരാഹൃദ്യാ ആഹാരം സാത്വികപ്രിയാ"

എന്നുപറയുന്നു. ആഹാരംസാത്വികമായാൽ അവന് സാത്വികമനസ്സും, താമസമായാൽ താമസമനസ്സും ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. പ്രകൃതിയിൽനിന്നും കിട്ടുന്ന നിലയിൽകണ്ണിനും, മൂക്കിനും, നാക്കിനും ഹൃദ്യമായസാധനം സാത്വികാഹാരമായിരിക്കുന്നതാണ്. ഇതു് പതിവായി ശീലിക്കുന്നവൻ രോഗംകൊണ്ടു ക്ലേശിക്കേണ്ടതില്ല. നാം നമ്മുടെ ഈ പരിഷ്കൃതനിലയിൽ നിന്നുംകൊണ്ട് ഇങ്ങനെയുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളെമാത്രം ഭക്ഷിച്ചുകഴിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന് കുറെആത്മസംയമനം ആവശ്യമാണ്. വിററാമിൻ എന്നു പറയുന്ന ജീവസാധനം അധികം അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അണ്ടികൾ, പഴങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ, സസ്യങ്ങൾ ഇവയത്രെ സാത്വികഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ. ഇവ വേവിക്കാതെ സ്വീകരിക്കുന്നിടത്തോളം ശരീരത്തിനു വിററാമിൻെറ ലാഭം അധികമാകുന്നതാണ്. സ്വല്പം വേവിച്ചു തിന്നുന്നതു് അത്ര നിഷിദ്ധമല്ലെങ്കിലും വേവിക്കാതിരിക്കുന്നതു് വളരെ ഉത്തമമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതു് ഒന്നു കൂടിപറഞ്ഞുകൊള്ളട്ടെ. മനുഷ്യൻെറ വളർച്ചയ്ക്ക് ഇതിൻെറ ശക്തി ഒഴിച്ചു കൂടാത്തതാണെന്നുള്ള തത്വം ഇവിടെ പ്രത്യേകം പ്രസ്താവയോഗ്യമത്രെ.

(തുടരും)

എല്ലാവരുടേയും കൈവശമുണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ലൂയിക്കൂണിയുടെ ജലചികിത്സാസമ്പ്രദായങ്ങൾ പലക്കും വലിയ അസൌകൎയ്യമായി തോന്നിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഡാക്ടർ ടാം എം. ഡി. യുടെ ചികിത്സാക്രമത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങൾ വളരെ എളുപ്പത്തിൽ എല്ലാവൎക്കും ശീലിക്കാവുന്നതാണെന്നു കാണുന്നു.......”

(ധൎമ്മം)

൪. “........ഈ പുസ്തകം ഒന്നു കൈവശമുണ്ടെങ്കിൽ ഏവനും അന്യാശ്രയം കൂടാതെ പ്രകൃതിചികിത്സ നടത്താവുന്നതാണെന്നു നിസ്സംശയമായി പറയാം...........”

(ആരോഗ്യവിലാസം)

പുസ്തകത്തിനു താഴെക്കാണുന്ന വിലാസത്തിൽ എഴുതുക
മാനേജർ, “ആരോഗ്യം”, തിരുവല്ലാ.

“ആരോഗ്യദീപം”

ഗ്രന്ഥകൎത്താ:—

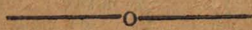
എം. ആർ. മാധവവാൎയ്യർ., ബി. എ. എൽ.എൽ. ബി

൩൦൦ പുറത്തിലധികമുള്ള ഒരു മഹാഗ്രന്ഥം

മനുഷ്യശരീരത്തെയും ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തേയും സംബന്ധിച്ചുള്ള സകലവിവരങ്ങളും ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥം വായിച്ചാൽ ശരീരശാസ്ത്രം മുഴുവൻ ഗ്രഹിക്കുന്നതിനും തന്നത്താൻ ഒരു ഡാക്ടരായിരിക്കുന്നതിനും ആൎക്കും കഴിയും. രോഗങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനുള്ള മാൎഗ്ഗങ്ങൾ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രകൃത്യാനുസരണമായ പ്രതിവിധികൾ മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ വൎണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണായാമം, വ്യായാമം ജലചികിത്സ മണ്ണുചികിത്സ പ്രാണചികിത്സ വൎണ്ണചികിത്സ, മെസ്മരിസം, മാനസികചികിത്സ, മേഖലവിജ്ഞാനീയം മുതലായവ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേൎത്തിട്ടുണ്ട്. മെസ്മരിസത്തെക്കുറിച്ചു വിവരിക്കുന്നതിന് ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. വില രൂപാ ൩ മാത്രം.

താഴെപ്പറയുന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ അപേക്ഷിക്കുക.
“ആരോഗ്യം” മാനേജർ, തിരുവല്ലാ

വൈദ്യുതിചികിത്സ.



ഒരു മരുന്നും വൈദ്യവുംകൂടാതെ എല്ലാ ദീനങ്ങളും അതിവേഗം ചികിത്സിച്ചുമാററാൻ—എല്ലാ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളിൽനിന്നും മനുഷ്യശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുവാൻ—അതി സമർത്ഥമായ ഒരു സാധനം ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ കണ്ടു പിടിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഇതിന്റെ പേർ.—

Galvanic Ring.

(ഗാൽവെനിക്ക മോതിരം.)

(ഗാൽവെനിക്ക് റിംഗ്) എന്നാണ്. ഉപയോഗ സൌകര്യത്തിനുവേണ്ടി ഇതൊരു മോതിരത്തിന്റെ രൂപത്തിലാണുണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നതു്. ഇടത്തെ കയ്യിൽ ഏതു വിരലിലെങ്കിലും ധരിക്കാം. ഏതാൾക്കും സ്ത്രീയൊ പുരുഷനൊ ചെറുപ്പക്കാരനോ വയസ്സനോ കുട്ടിക്കോ ആൎക്കും ഇതുപയോഗിക്കാം.

ഇംഗ്ലണ്ടു, അമേരിക്കാ, ഫ്രാൻസ്, ജൎമ്മനി എന്നീ രാജ്യങ്ങളിലെല്ലാം കൂടി ൫൦൦൦൦൦-ൽ അധികം ഈ മോതിരങ്ങൾ ഇപ്പോൾ ഉപയോഗത്തിലിരിക്കുന്നുണ്ടു്.

പ്രൊഫസ്സർ ഗാൽവെനി എന്ന ലോകപ്രസിദ്ധന്റെ സമ്പ്രദായമനുസരിച്ചു വിദ്യുഛക്തികൊണ്ടു ഉണ്ടാക്കീട്ടുള്ളതാണ് "ഗാൽവെനിക്കമോതിരം."

രക്തവാദം, വാതം, ഞരമ്പുവലി, പുളിച്ചുതെകട്ടൽ, ദീപനക്ഷയം, അഗ്നിമാന്ദ്യം, പതിവായ മലബന്ധം, അർശസ്സ് വൃദ്ധി, കാസശ്വാസം, തലവേദന, ധാതുക്ഷയം, ശുക്ലസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ശുക്ലത്തിന്നു ബലമില്ലാതെയുണ്ടാകുന്ന എല്ലാവിധ സ്ഖലനങ്ങൾ, "സ്വപ്നേന്ദ്രിയം" മുതലായവയെല്ലാം ഈ മോതിരം ഉപയോഗിച്ചാൽ തീരെ ഭേദപ്പെട്ടുമെന്നു അനേകലക്ഷം ആളുകളുടെ കാര്യത്തിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ചെറുപ്പക്കാരനൊ കുട്ടിയൊ വയസ്സനെ ആരായാലും ഈ ഗാൽവെനിക്കുമോതിരം ധരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ മലേറിയ, വിഷൂചിക, മസൂരി, ഇൻഫ്ളുവൻസ്സ, പ്ലേഗ് എന്നീ സാംക്രമിക രോഗങ്ങളൊന്നും അവരെ ബാധിക്കയില്ല.

എല്ലാ വലിപ്പത്തിലുമുള്ള മോതിരങ്ങൾ തയ്യാറുണ്ട്. ഉപയോഗിക്കേണ്ടതിന്നുള്ള ക്രമം (അതു വളരെ ലഘുവാണ്) മോതിരത്തോടുകൂടി അറിയിച്ചു കൊടുക്കുന്നതാണ്. കുറച്ചുകാലത്തേക്കു വില വളരെ മിതമായ നിരക്കിലെ നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ളു.

ഒരു മോതിരത്തിന്നു ഫക. ഫറണ, മൂന്നെണ്ണത്തിന്നു വ്യ ക. ൈണ. ആറെണ്ണത്തിന്നു ൫ ക. വ ണ, ഡസന്നു വ്യക. വണ, മൂന്നു ഡസന്നു ഫന്യക ൈണ. രൊക്കം പണത്തിനോ വി. പി. ആയോ ലോകത്തിൽ എവിടേക്കും അയച്ചുകൊടുക്കും. തപാൽകൂലിവേണ്ട. ഇന്ത്യയ്ക്കുപുറമെയുള്ള രാജ്യങ്ങളിലേക്കു മുഴുവൻ വിലയും അയച്ചുകിട്ടിയാലെ മോതിരമയയ്ക്കുകയുള്ളൂ. എഴുത്തുകുത്തുകൾ ഇംഗ്ലീഷിൽമാത്രം. ഇന്ത്യയിൽ ഇറക്കുമതിചെയ്യുന്ന ഏക കമ്പനിക്കാർ:—

ഇതുസംബന്ധമായ എഴുത്തുകുത്തുകൾ ഒക്കെയും ഇംഗ്ലീഷിൽ ആയിരിക്കേണ്ടതാണ്. മലയാളത്തിൽ എഴുതിയാൽ മറുപടി അയക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല.

P. DATTA &Co. (Dept. 11)
Watch Merchants &
Jewellers
Bagh bazar; CALCUTTA.



ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾ·
അവശ്യം വായിക്കേണ്ട പുസ്തകങ്ങൾ.

൧. പ്രകൃതിചികിത്സാസംഗ്രഹം. പരിഷ്ക്കരിച്ച പതിപ്പ്; (കെ. രാമവാര്യർ, അവർകൾ. ബി. എ. ബി. എൽ; എസ്. ശങ്കരവാര്യർ അവർകൾ ബി. എ.) പ്രകൃതിവൈദ്യം സംബന്ധിച്ച് ഇതുപര്യന്തമുണ്ടായിട്ടുള്ള പല പ്രധാന പുസ്തകങ്ങൾ പരിശോധിച്ച് രോഗികളും വൈദ്യന്മാരുംമററും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട പല ചികിത്സാവിധികളും സ്നാനരീതികളുംമററും ഉൾപ്പെടുത്തിനിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥം അനേകം പ്രകൃതിചികിത്സാഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പ്രയോജനം നൾകുന്നതാണ്.

വില രൂ ൧—

൨. പത്ഥ്യാഹാര പാചകചിന്താമണി. എം. പരമേശ്വരൻപിള്ള അവർകൾ)" ഭക്ഷണസാധനങ്ങളെ പോഷകത്വം മുതലായ ഗുണങ്ങൾനോക്കി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും അവയുടെ ഗുണവും രുചിയും പോകാതെ പാകം ചെയ്യുന്നതിനും പര്യാപ്തമായ വിവരണങ്ങളോടുകൂടിയ ഈ ഗ്രന്ഥം ആരോഗ്യകാംക്ഷികൾക്കെല്ലാം അനുഗ്രഹപ്രദമാണ്— വില ന്നു. ണ വി പി. ചെലവ് പുറമെ. ആവശ്യപ്പെടേണ്ടും വിലാസം:—

മാനേജർ, "ആരോഗ്യം," തിരുവല്ലാ.

അറിയിപ്പ്

ആരോഗ്യംമാസികയുടെ കുടിശിക വരിസംഖ്യപിരിക്കുന്നതിനും വരിക്കാരെചേർക്കുന്നതിനും ആയി കൊച്ചിസംസ്ഥാനം, തിരുവിതാംകൂറിൻെറ വടക്കൻതാലൂക്കുകൾ ഈ സ്ഥലങ്ങളിലേക്കു പറവൂർ പെരുവാരം വരാപ്പുഴപ്പറമ്പിൽ മി: വി. എ. മാധവൻനായരെ നിയമിച്ചിരിക്കുന്നു. മാന്യവരിക്കാർ മാനേജരുടെ കയ്യൊപ്പും മുദ്രയുമുള്ള രസീതുവാങ്ങി പണം കൊടുത്തു സഹായിക്കണമെന്നു അപേക്ഷിക്കുകയും അപ്രകാരം ചെയ്യുമെന്നു വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. മാനേജർ.

മാസിക പുറപ്പെടാൻതാമസം.

മാസിക പുറപ്പെടാൻ ഇത്തവണ ഇത്ര താമസിച്ചതു മി. ററി. വി. ആർ. കുറുപ്പു പ്രസ്ഥാപിക്കുന്ന ബ്ലോക്കു കിട്ടായ്കയാലാണ്. ഇനിയും കിട്ടിയിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ അടുത്തതവണ ചേർക്കാമെന്നുവെച്ചു ബ്ലോക്കില്ലാതെ മാസിക അയയ്ക്കുന്നു. വരിക്കാർ സാദയം ക്ഷമിക്കുമല്ലൊ. മാനേജർ.

Reg: No. T.91. ആരോഗ്യം License No. 105.

പ്രകൃതി ചികിത്സയെപ്പററി പ്രതിപാദിക്കുന്ന

കേരളത്തിലെ

ഏക മാസിക.

1999

വരിസംഖ്യ എപ്പോഴും മുൻകൂർ.

അഞ്ചൽമാർഗ്ഗം അയക്കേണ്ടതിന വക.

തപാൽ ടി ടി വൽക

പത്രാധിപന്മാർ ൧. എം. ആർ. മാധവവാര്യർ ബി. എ., എൽ എൽ. ബി.

൨. കെ. എസ്സ്. ശ്രീധരൻനായർ ബി. എ., ബി. എൽ

൧൨ മാസത്തെ വരിസംഖ്യ എങ്കിലും അടച്ചു വരിക്കാരായി ചേരുക. "ആരോഗ്യ"ത്തിൻെറ പഴയ വാല്യങ്ങൾ വില്ക്കുന്നുണ്ട്. എഴുതിച്ചോദിക്കുക.

മാനേജർ, 'ആരോഗ്യം'.

തിരുവല്ലാ.

സന്താനനിയന്ത്രണത്തിനുള്ള

ഒരു നിർദ്ദോഷമായ മാർഗ്ഗം.

ഒരാവൎത്തി വായിച്ചുനോക്കി പരിശോധിക്കുക.

ഞങ്ങൾ വളരെക്കാലത്തേയ്ക്കു മുമ്പുതന്നെ പലൎക്കും കൊടുത്തു ഫലം കണ്ടിട്ടുള്ളതും ഗൎഭാശയസംബന്ധമായ സകല രോഗങ്ങളേയും മാററി ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതുമാകുന്നു. ഞങ്ങളുടെ പ്രസൂതതൈലം. ആൎത്തവകാലത്തിൻെറ നാലാംദിവസം മുതൽ ൧൨ ദിവസം സേവിച്ചാൽ ഗൎഭം ധരിക്കാതെയിരിക്കുന്നതും പിന്നീടു ഗൎഭം ധരിക്കണമെന്നു തോന്നിയാൽ ഞങ്ങളുടെ ഗൎഭധാരണതൈലം ആൎത്തവകാലം മുതൽ ൩൦ ദിവസം തുടരെ സേവിച്ചാൽ വീണ്ടും ഗൎഭം ധരിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ ഔഷധങ്ങളിൽ യാതൊരു വിഷസാധനങ്ങളും ചേരുന്നതല്ലാ.

സന്താനനിയന്ത്രണതൈലം ൧൨ ദിവസത്തേക്ക് ൧൨ ക.

ഗൎഭധാരണതൈലം ൩൦ ദിവസത്തേക്ക് ൧൦ ക ൮ ണ

എൻ. കുഞ്ഞുരാമൻ വൈദ്യൻ, ആയുൎവേദഭൂഷണം, കൊല്ലം.

Printed & Published by K. Kumaran at the
T. A. M. Press, — Tiruvalla.